

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC

ESSAI CRITIQUE PRÉSENTÉ  
À L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

COMME EXIGENCE PARTIELLE  
DE LA MAÎTRISE EN ERGOTHÉRAPIE (M.S.C.)

PAR  
SABRINA ROUSSEAU

LES STRATÉGIES DE RÉGULATION DE LA MOTIVATION DES ÉTUDIANTS  
UNIVERSITAIRES

DÉCEMBRE 2019

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de cet essai a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son essai.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur cet essai. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de cet essai requiert son autorisation.

## REMERCIEMENTS

Tout d'abord, je tiens à remercier tous les étudiants de l'Université du Québec à Trois-Rivières qui ont participé à cette étude. Ceux-ci sont au cœur de la réussite de ce projet de recherche et je leur suis vraiment reconnaissante. Ils ont contribué à la réussite de ce projet en participant au blogue de discussion et en échangeant avec les autres participants.

Ensuite, je tiens à remercier ma directrice d'essai, madame Catherine Briand, pour sa disponibilité, son soutien, son ouverture et ses précieux conseils. Son aide a été indispensable dans la réalisation de ce projet de recherche. Son esprit vif a été très aidant pour orienter ce projet.

Aussi, je tiens à remercier les membres de mon groupe de séminaire qui ont su me donner de bons conseils pour développer mon projet de recherche. Lors des échanges durant le séminaire, mes collègues de travail m'ont souvent amenée à me remettre en question et cela a permis de bonifier mon travail.

Finalement, je tiens à remercier ma famille, mes amis et mon amoureux qui ont su m'épauler tout au long de mon parcours scolaire. Ceux-ci étaient toujours là pour me soutenir durant les moments les plus difficiles. Je tiens à remercier de façon plus particulière les amies avec lesquelles j'ai effectué des blitz de rédaction, Audrey Rheault-Petitclerc, Phylisia Nault et Ariane Gosselin. Nos périodes de rédaction m'ont vraiment aidé à avancer ce projet de recherche.

Je ne saurais vous exprimer toute la reconnaissance que j'éprouve pour vous.

Un grand merci !

## TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS .....	II
LISTE DES TABLEAUX .....	III
LISTE DES FIGURES .....	IV
RÉSUMÉ .....	V
ABSTRACT .....	VI
1. INTRODUCTION.....	1
2. PROBLÉMATIQUE .....	2
2.1. Le décrochage scolaire.....	2
2.2. Répercussions économiques .....	2
2.3. Répercussions socio-démographiques .....	3
2.4. Origine du décrochage scolaire universitaire.....	3
2.5. La motivation .....	4
2.6. L'application des stratégies de régulation de la motivation.....	4
2.7. L'engagement dans le programme d'étude.....	4
3. ÉTAT DES CONNAISSANCES .....	6
3.1. Les types de stratégies de régulation de la motivation .....	6
3.2. Stratégies de régulation de la motivation en lien avec la performance académique ....	7
3.3. Stratégies de régulation de la motivation en lien avec la procrastination .....	7
3.4. Types de problèmes motivationnels.....	8
3.5. Résumé des connaissances et du manque de connaissance dans le domaine .....	9
4. OBJECTIF .....	10
5. CADRE THÉORIQUE .....	11
5.1. Catégories de stratégies de régulation de la motivation.....	11
5.2. Description des catégories de stratégies de régulation de la motivation .....	12
5.3. Justification du choix de ces stratégies de régulation de la motivation .....	13
6. MÉTHODE .....	14
6.1. Devis de recherche .....	14
6.2. Participants.....	14
6.3. Collecte de données .....	14
6.4. Analyse des données .....	16
6.5. Considérations éthiques .....	16

6.6.	Conservation des données .....	17
7.	RÉSULTATS .....	18
7.1.	Contrôle de l'environnement .....	19
7.2.	Établissement d'objectifs proximaux.....	20
7.3.	Autorécompense .....	21
7.4.	Augmentation de la signifiante .....	22
7.5.	Mentalité de performance .....	22
7.6.	Augmentation de l'intérêt envers la tâche .....	23
7.7.	Évitement de la performance .....	23
7.8.	Maîtrise de soi.....	23
7.9.	Autres.....	24
8.	DISCUSSION .....	28
8.1.	Exhaustivité des catégories du cadre théorique .....	28
8.2.	Les stratégies de régulation de la motivation et leur impact sur les résultats scolaires 29	
8.3.	La variété des stratégies de régulation de la motivation .....	30
8.4.	Établissement d'objectifs proximaux et augmentation de l'intérêt envers la tâche....	31
8.5.	Forces et limites de l'étude .....	32
8.6.	Retombées de l'étude générales.....	32
8.7.	Retombées de l'étude pour la pratique en ergothérapie.....	32
9.	CONCLUSION .....	34
	RÉFÉRENCES .....	35
	ANNEXE A DESCRIPTION DU PROCESSUS EFFECTUÉ POUR LA REVUE DE LA LITTÉRATURE.....	38
	ANNEXE B GRILLE D'EXTRACTION DES ARTICLES RETENUS POUR LA REVUE DE LA LITTÉRATURE .....	39
	ANNEXE C LETTRE D'INFORMATIONS POUR LES BLOGUEURS .....	44
	ANNEXE D FORMULAIRE DE CONSENTEMENT POUR LES BLOGUEURS.....	47
	ANNEXE E FORMULAIRE D'ENGAGEMENT À LA CONFIDENTIALITÉ DES CHERCHEURS .....	48
	ANNEXE F CERTIFICATION ÉTHIQUE .....	49

## **LISTE DES TABLEAUX**

Tableau 1. SCHÉMATISATION DES CATÉGORIES DE STRATÉGIES DE RÉGULATION DE LA MOTIVATION, DES CODES ET DES EXTRAITS.....	17
Tableau 2. GRILLE D'EXTRACTION POUR ANALYSER LES ARTICLES RETENUS .....	37

## **LISTE DES FIGURES**

Figure 1. MODÈLE 2 X 3 .....	8
Figure 2. LES CATÉGORIES DE STRATÉGIES DE RÉGULATION DE LA MOTIVATION.....	10

## RÉSUMÉ

**Problématique.** Le taux de décrochage scolaire universitaire a augmenté dans les dernières années. Cela signifie qu'il y a de moins en moins de diplômés universitaires qui entrent sur le marché du travail dans leur domaine d'étude. Ainsi, le décrochage scolaire universitaire engendrera des conséquences économiques sur la province et des conséquences sociodémographiques, en raison de la pénurie de main d'œuvre qualifiée qui se fera ressentir. Lorsqu'on observe les différences entre les étudiants qui persévèrent et ceux qui abandonnent, on réalise que la motivation a un rôle important. **Objectifs.** Cette étude a pour but de décrire les stratégies de régulation de la motivation qu'utilisent les étudiants de l'Université du Québec à Trois-Rivières pour maintenir leur engagement dans leur programme d'étude et de classer ces stratégies dans les catégories qui sont ressorties dans la littérature. **Cadre conceptuel.** Le cadre théorique de la classification des stratégies de régulation de la motivation a été utilisé dans le cadre de cette étude. **Méthode.** Les résultats ont été obtenus grâce à une discussion sur un blogue en ligne documentant les stratégies de régulation de la motivation que les étudiants universitaires de l'Université du Québec à Trois-Rivières utilisent pour s'engager dans leur programme d'étude. **Résultats.** Au total, 24 étudiants universitaires ont participé à cette étude en tant que participants. Tandis que cinq étudiants universitaires ont participé en tant que blogueurs. Les stratégies de régulation de la motivation ressorties par les étudiants de l'Université du Québec à Trois-Rivières ont été classées parmi 20 codes, puis ils ont été classés dans neuf catégories de stratégies de régulation de la motivation inspirées de la littérature. **Discussion.** Cette étude a ressorti de nouvelles catégories de stratégies de régulation de la motivation qui ne sont pas présentes dans la littérature. Par exemple, l'équilibre occupationnel et la structure du temps de travail seraient importants selon les participants à cette étude. Ces résultats laissent présager qu'il y aurait possiblement d'autres catégories de stratégies de régulation de la motivation que celles présentées dans le cadre théorique de cette étude qui seraient utilisées par les étudiants universitaires pour s'engager dans leur programme d'étude. Aussi, selon cette étude, la plupart des étudiants utilisent différentes stratégies de régulation de la motivation et cela serait favorable selon la littérature. **Conclusion.** En regard aux différents résultats obtenus, d'autres catégories de stratégies de régulation de la motivation pourraient émerger de cette étude. Afin de développer davantage le cadre théorique des catégories de stratégies de régulation de la motivation, d'autres études sont nécessaires afin de vérifier l'efficacité des stratégies ressorties par les étudiants de l'Université du Québec à Trois-Rivières.

Mots-clés : stratégies de motivation, étudiants universitaires, engagement



## ABSTRACT

**Issue.** The university dropout rate has increased in recent years. This means that fewer and fewer university graduates are entering the job market in their field of study. For example, dropping out university will have economic consequences for the province and socio-demographic consequences because of the shortage of skilled labor that will be felt. When we look at the differences between persistent and reluctant students, we realize that motivation plays an important role. **Objectives.** The purpose of this study is to describe the motivational regulation strategies used by students of Université du Québec à Trois-Rivières to maintain their commitment to their study program and to classify these strategies in the categories that have emerged in the literature. **Conceptual Framework.** The theoretical framework for the classification of motivational regulation strategies was used in this study. **Method.** The results were obtained through an online blog discussion documenting the motivation regulation strategies that university students used to engage in their study program. **Results.** A total of 24 university students participated in this study as participants. While five university students participated as bloggers. The motivation regulation strategies identified by students at the Université du Québec à Trois-Rivières were ranked among 20 codes and then classified into nine categories of motivational regulation strategies inspired by the literature. **Discussion.** This study reveals new categories of motivational regulation strategies that are not present in the literature. For example, the occupational balance and the structure of working time would be important according to the participants in this study. These results suggest that there may be other categories of motivation regulation strategies than those presented in the theoretical framework of this study that would be used by university students to engage in their study program. Also, according to this study, most students use different strategies to regulate motivation and this would be favorable according to literature. **Conclusion.** With regard to the different results obtained, other categories of strategies for regulating motivation could emerge from this study. In order to further develop, the theoretical framework of the categories of motivational regulation strategies, further studies are needed to verify the effectiveness of the strategies identified by students at Université du Québec à Trois-Rivières.

Keywords: motivational strategies, university students, commitment

## 1. INTRODUCTION

Les étudiants universitaires se retrouvent souvent face à plusieurs obstacles durant leurs études. En raison des défis qu'ils rencontrent, les étudiants doivent trouver des moyens pour gérer leur stress et adapter leurs techniques d'apprentissages, afin de rester motivé et afin de parvenir à compléter leur programme d'étude. Il n'est pas rare que les étudiants universitaires ne parviennent pas à trouver les ressources nécessaires et qu'ils abandonnent leurs études.

De nos jours, de nombreux étudiants universitaires ont des difficultés à terminer leur programme d'étude (Dion-Viens, 2016). En effet, en 2016, le taux de décrochage universitaire est préoccupant, puisqu'il y a eu une hausse. Selon les données de Statistique Canada (2014), le taux de décrochage universitaire au baccalauréat aurait augmenté entre 2005 et 2010. De façon générale, le nombre de décrochages scolaires universitaire serait plus élevé chez les hommes (Ministère de l'Éducation du Québec, 2002; Statistique Canada, 2014).

Plusieurs facteurs peuvent être à l'origine du décrochage universitaire, par exemple les atteintes psychologiques, comme la dépression, le stress et l'anxiété, les atteintes cognitives, comme les déficits d'attention, ou même les facteurs personnels, comme la situation familiale, la situation financière, ainsi que le niveau de motivation (Hamaideh et Hamdan-Mansour, 2014).

Dans le cadre de ce travail, je m'intéresserai aux stratégies de régulation de la motivation (SRM) utilisées par les étudiants universitaires de l'Université du Québec à Trois-Rivières pour être engagés dans leur programme d'étude, cela me permettra de réfléchir aux solutions qui pourraient être mises en place afin de diminuer le décrochage scolaire des étudiants universitaires. Tout d'abord, la problématique de recherche sera présentée, ensuite la question de recherche sur les effets de la motivation sur la performance scolaire des étudiants. Par la suite, la stratégie de recherche sera expliquée, puis les résultats seront présentés et discutés.

## **2. PROBLÉMATIQUE**

Dans cette section, la problématique du décrochage scolaire sera abordée. Également, les répercussions d'ordre économique et d'ordre socio-démographique qui en découlent seront détaillées. Les différences entre les étudiants universitaires qui persévèrent et ceux qui abandonnent seront exposées, ainsi que les composantes motivationnelles et l'engagement des étudiants.

### **2.1. Le décrochage scolaire**

Le décrochage scolaire universitaire est une situation préoccupante au Québec (Fontaine et Peters, 2012). En effet, selon le journal le collectif, Pierre Fortin (2012), un économiste, mentionne que selon son étude, un étudiant universitaire sur trois inscrit au baccalauréat abandonnerait ses projets scolaires (Cadieux Boudrias, Ivoulou, et Barbeau-Francoeur, 2017). Cela signifie que le tiers des étudiants universitaires abandonnent leur programme d'étude. Ce taux de décrochage scolaire aura des effets importants sur la société à long terme. En effet, le décrochage scolaire universitaire aura des répercussions économiques et socio-démographiques sur la société.

### **2.2. Répercussions économiques**

Le décrochage scolaire des étudiants universitaires peut avoir des répercussions sur l'économie de la province (Partenaire pour la Réussite Éducative Chaudière-Appalaches, 2006). En effet, il y aura moins de finissants qui seront diplômés. Par le fait même, il y aura un nombre inférieur de travailleurs qui seront suffisamment rémunérés pour se retrouver dans la tranche salariale la plus élevée. Cela fera en sorte que ces travailleurs payeront peu d'impôt en raison de leur tranche salariale inférieure. Selon le gouvernement du Canada, une personne qui a un salaire annuel entre 46605\$ et 93 208 \$ aura un taux d'imposition de 20,5 %, tandis qu'une personne ayant un revenu annuel entre 144 489 \$ et 205 842 \$ aura un taux d'imposition de 29 % (Gouvernement du Canada, 2019). Cette différence de 8,5 % entre ces deux taux d'imposition est importante.

### **2.3. Répercussions socio-démographiques**

Ensuite, le décrochage scolaire peut aussi engendrer une pénurie de main-d'œuvre spécialisée dans certains secteurs qui nécessitent d'obtenir un diplôme d'études universitaire (Partenaire pour la Réussite Éducative Chaudière-Appalaches, 2006). En effet, si un étudiant sur trois abandonne ses études universitaires, tous domaines confondus, cela signifie qu'il risque d'y avoir un manque de finissants pour entrer sur le marché du travail, surtout que la population est vieillissante et qu'un plus grand nombre de travailleurs prennent leur retraite (Institut du Québec, 2017). Cela aura également un impact sur les différents services offerts à la société. Par exemple, cela pourrait faire en sorte que le temps d'attente pour avoir des services dans le système de santé est plus important en raison d'un manque de personnel, tel que des médecins ou d'autres professionnels de la santé.

### **2.4. Origine du décrochage scolaire universitaire**

Cette problématique de décrochage universitaire peut être plus facilement comprise en observant les différences entre les étudiants universitaires qui persévèrent durant leur programme d'étude et les étudiants universitaires qui abandonnent leur programme d'étude. Tout d'abord, selon la littérature, les élèves qui persévèrent ont un bon sentiment d'auto-efficacité personnelle, une bonne motivation et ils croient que le programme va leur permettre d'avoir un bon salaire et de bonnes conditions de travail contrairement aux élèves qui abandonnent (Parkin et Baldwin, s.d.; Sauvé et al., 2007). Ensuite, les étudiants qui ont abandonné leur programme d'étude croient que leur réussite scolaire tient compte d'éléments extérieurs à leur volonté et à leurs capacités intellectuelles (Sauvé et al., 2007). Ces étudiants universitaires croient que la qualité du matériel pédagogique aura une influence sur leur réussite. Aussi, le niveau de motivation général des étudiants universitaires qui abandonnent leur programme d'étude est légèrement inférieur aux au niveau de motivation des étudiants qui persévèrent. Cela signifie que la motivation est un facteur déterminant dans l'engagement des étudiants dans leur programme d'étude universitaire.

## **2.5. La motivation**

La motivation consiste à se mettre en action afin de faire quelque chose (Ryan et Deci, 2000). Pour les étudiants universitaires, la motivation permet de se mettre en action afin d'étudier et de faire ses travaux afin de compléter son programme d'étude. La motivation est quantifiable selon une échelle continue qui varie d'aucune motivation à beaucoup de motivation. Le niveau de motivation est fluctuant chez les étudiants universitaires durant leur parcours scolaire. Selon la littérature, il est normal que le niveau de motivation des étudiants soit variable durant leur parcours scolaire, car la motivation est aussi influencée par le niveau d'intérêt de la personne envers une tâche donnée. Selon Ryan et Deci (2000), cela est peu probable qu'un étudiant aime tout ce qui lui est demandé de faire tout au long de son programme d'étude. Ainsi, il est peu probable que le niveau de motivation d'une personne soit élevé en tout temps.

## **2.6. L'application des stratégies de régulation de la motivation**

Sachant que le niveau de motivation des étudiants fluctue souvent (Ryan et Deci, 2000), les étudiants universitaires doivent appliquer des stratégies de régulation de la motivation (SRM) pour rester motivés à poursuivre leurs études. Les SRM pourraient augmenter leur niveau de motivation et ils pourraient les soutenir tout au long de leur programme d'étude. Ainsi, les étudiants universitaires utilisant des stratégies de régulation de la motivation seraient engagés dans leur programme d'étude à long terme.

## **2.7. L'engagement dans le programme d'étude**

L'engagement occupationnel est fréquemment utilisé en ergothérapie pour définir la façon dont les personnes se mobilisent, s'impliquent ou s'investissent pleinement pour faire des occupations qui peuvent avoir différentes significations pour eux (Kielhofner, 2002; Polajtak et coll., 2013). Souvent ceux-ci nécessitent un certain niveau de motivation et de volonté pour s'engager dans une occupation qui est signifiante pour eux (Yerxa, 1998). Bien souvent, les études universitaires sont signifiantes pour les étudiants universitaires, puisqu'ils lui accordent de l'importance et qu'ils sont d'avis qu'elles leur permettront d'obtenir de meilleures perspectives d'avenir.

Également, l'engagement occupationnel dépend de la mise en place de plusieurs paramètres, comme de l'énergie, des efforts, de la concentration, de la motivation, d'un sentiment d'auto-efficacité personnelle élevé, de l'intérêt porté envers l'occupation par la personne qui la réalise et de la croyance que cela va leur offrir de meilleures perspectives d'avenir (Parkin et Baldwin, s.d.; Sauvé et al., 2007, Pelletier, 2012).

Ainsi, plusieurs paramètres, dont la motivation, sont nécessaires pour favoriser l'engagement des étudiants dans leur programme d'étude. Cela signifie que les étudiants universitaires peuvent utiliser des stratégies de régulation de la motivation afin de favoriser leur engagement dans leur programme d'étude.

### 3. ÉTAT DES CONNAISSANCES

Dans cette section, les connaissances actuelles sur les stratégies de régulation de la motivation seront détaillées en se basant sur la revue de la littérature qui a été effectuée. La description du processus réalisé pour la revue de la littérature a été décrite (Annexe A) et une grille d'extraction des articles retenus a été réalisée (Annexe B).

De façon générale, la littérature indique que les stratégies de régulation de la motivation ont des liens avec la performance académique, ainsi qu'avec la procrastination. La littérature mentionne également que les stratégies de régulation de la motivation varient en fonction du type de problèmes auxquels les étudiants sont confrontés, soit un manque d'intérêt envers la tâche ou un sentiment de ne pas avoir les compétences pour effectuer la tâche.

#### 3.1. Les types de stratégies de régulation de la motivation

Selon la littérature, huit catégories de stratégies de régulation de la motivation (SRM) sont fréquemment utilisées (Grunschel, Schwinger, Steinmayr et Fries, 2016 ; Engelschalk, Steuer et Dresel, 2017 ; Schwinger, Steinmayr et Spinath, 2012). Il s'agit de l'augmentation de l'intérêt envers une tâche, de l'augmentation de la signifiante, de la maîtrise de soi, de la mentalité de performance, de l'évitement de la performance, de l'établissement d'objectifs proximaux, de l'autorécompense et du contrôle de l'environnement. Des catégories similaires sont utilisées par Wolters (2003), mais dans son article, cet auteur aborde également les SRM en lien avec la mentalité d'objectifs, qui ressemblent à l'établissement d'objectifs proximaux. Il aborde également l'utilisation de stratégies autohandicapantes, qui consiste à se créer des obstacles afin de ne pas réaliser la tâche. Cette SRM ressemble légèrement à l'évitement de la performance, puisqu'elle vise à éviter de réaliser la tâche. Wolters (2003) aborde aussi les SRM en lien avec le contrôle d'attribution, qui consiste à émettre des liens de cause à effet entre les facteurs internes de la personne et la réussite. Il mentionne également la présence de SRM en lien avec la gestion de leur auto-efficacité personnelle et les SRM en lien avec la régulation des émotions, afin de réduire les affections négatives.

### **3.2. Stratégies de régulation de la motivation en lien avec la performance académique**

Selon les articles recensés dans la littérature (Annexe B), plusieurs stratégies de régulation de la motivation (SRM) influencent les résultats scolaires des étudiants.

Tout d'abord, selon l'article de Wolters (2003) les étudiants universitaires qui utilisent des SRM auraient de meilleurs résultats scolaires que les étudiants universitaires qui n'utilisent pas de SRM. Ce résultat va dans le même sens que les résultats de l'article de Grunschel, Schwinger, Steinmayr et Fries, (2016) qui mentionnent que toutes les SRM, sauf celles sur l'augmentation de sa signifiante personnelle et celle sur le contrôle de l'environnement, étaient corrélées positivement avec les notes des étudiants.

Ensuite, selon l'étude de Schwinger, Steinmayr et Spinath (2012), les étudiants universitaires qui avaient un profil élevé de stratégies de régulation de la motivation avaient de meilleurs résultats scolaires que les étudiants universitaires qui avaient un profil bas. Ainsi, selon cette étude, lorsque les étudiants utilisaient différentes SRM ils fournissaient plus d'efforts et ils avaient de meilleurs résultats scolaires que lorsqu'ils en utilisaient peu. Cependant, selon l'étude de Engelschalk, Steuer et Desel, (2017), l'accomplissement académique n'est pas prédit par la quantité de SRM. En effet, selon ces auteurs, l'efficacité des étudiants lorsqu'ils étaient dans des situations spécifiques, les efforts fournis, ainsi que leur accomplissement académique étaient mieux prédits lors de la considération de la qualité de l'implantation des SRM.

Finalement, selon l'étude de Schwinger, Steinmayr et Spinath (2012), le profil de mentalité de performance s'est avéré inutile quant aux efforts fournis par les étudiants et quant aux résultats scolaires obtenus. Dans cette même étude, le profil d'évitement de la performance a été associé à des résultats mal adaptés, comme de l'anxiété aux tests et un faible sentiment d'auto-efficacité académique. Cela signifie que ces deux profils ne favoriseraient pas la performance académique des étudiants universitaires lorsqu'ils les utilisent seuls.

### **3.3. Stratégies de régulation de la motivation en lien avec la procrastination**

Selon l'article de Grunschel, Swinger, Steinmayr et Fries, (2016) toutes les stratégies de régulation de la motivation nommées dans la section des types de SRM, sauf celle de l'évitement de la performance, étaient corrélées négativement avec la procrastination académique. Également,



selon ce même article, la relation entre la procrastination académique et les bons résultats scolaires était négative. Ainsi, cet article mentionnait que plus les étudiants utilisaient des SRM, moins ils procrastinaient.

### **3.4. Types de problèmes motivationnels**

Selon la littérature, les apprenants régulent leur motivation en fonction des situations auxquelles ils sont confrontés spécifiquement. Dans l'étude d'Engelschalk, Steuer et Dresel (2016), les chercheurs ont élaboré un modèle 2 x 3 (Figure 1), afin de documenter l'efficacité des stratégies de régulation de la motivation (SRM) des étudiants universitaires en fonction de six différentes situations de problèmes motivationnels. Ces problèmes motivationnels pouvaient être en lien avec un manque d'intérêt envers la tâche ou bien en lien avec un sentiment de ne pas être en mesure de réussir la tâche. Ces problèmes motivationnels se retrouvaient dans trois périodes différentes, soit avant de commencer l'action, durant l'action et après l'action. De cette façon, les problèmes en lien avec l'intérêt envers la tâche requéraient de la motivation qui était orientée différemment selon la période dans laquelle l'étudiant se retrouvait. D'une part, les étudiants universitaires devaient avoir suffisamment de motivation pour entreprendre la tâche. D'autre part, les étudiants universitaires devaient avoir suffisamment de motivation pour poursuivre la tâche et la mener à terme. Également, ces étudiants universitaires devaient avoir de la motivation après l'exécution de la tâche pour se questionner sur ce qu'ils auraient pu faire différemment. Le même processus s'appliquait pour les problèmes motivationnels en lien avec le sentiment de compétence.

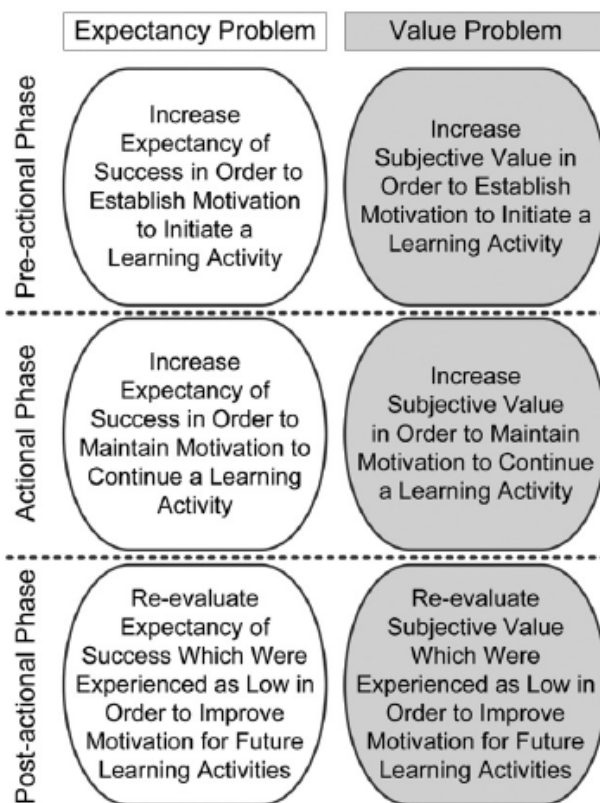


Figure 1. *Modèle 2 x 3*

### 3.5. Résumé des connaissances et du manque de connaissance dans le domaine

Selon les articles recensés, on sait que la motivation des étudiants, ainsi que les stratégies de régulation de la motivation (SRM) qu'ils utilisent vont influencer leur niveau de performance scolaire et leur niveau de procrastination (Bowering, Mills et Merritt, 2017 ; Gök, 2011 ; Grunschel, Schwinger, Steinmayr et Fries, 2016). Cependant, on ignore si les stratégies qu'ils utilisent ont un impact sur leur engagement dans leur programme d'étude, puisqu'aucun article recensé n'aborde ce concept. Aussi, nous ignorons si les étudiants universitaires utilisent les mêmes SRM lorsqu'ils sont confrontés à des problèmes motivationnels en lien avec leur intérêt et lorsqu'ils sont confrontés à des problèmes motivationnels en lien avec leur sentiment de compétence.

#### 4. OBJECTIF

L'objectif principal de la recherche est de décrire les stratégies de régulation de la motivation (SRM) utilisées par les étudiants universitaires pour maintenir leur engagement dans leur programme d'étude.

Plus précisément, en les classant dans les catégories de SRM qui sont ressorties dans la revue de la littérature (Annexe B), ainsi qu'en décrivant et en classant les SRM utilisées par les étudiants dans ces mêmes catégories lorsqu'ils rencontrent des problèmes motivationnels en lien avec leur intérêt et leur sentiment d'auto efficacité.

Question de recherche générale :

Quelles SRM utilisent les étudiants universitaires l'Université du Québec à Trois-Rivières pour maintenir leur engagement dans leur programme d'étude?

Questions de recherche spécifiques :

1. À quelle catégorie de SRM les stratégies mentionnées par les étudiants de l'Université du Québec à Trois-Rivières appartiennent-elles?
2. Quelles sont les SRM utilisées lorsque les étudiants de l'Université du Québec à Trois-Rivières rencontrent des problèmes motivationnels en lien avec leur intérêt et avec leur sentiment de compétence?

## 5. CADRE THÉORIQUE

Cette section présentera cadre théorique qui s'appuie sur la revue de la littérature effectuée. Ce cadre théorique sera utilisé dans le cadre de ce projet de recherche afin de structurer la recherche. La catégorisation des stratégies de régulation de la motivation sera schématisée, puis expliquée.

### 5.1. Catégories de stratégies de régulation de la motivation

Selon plusieurs articles recensés dans la revue de la littérature (Grunschel, Schwinger, Steinmayr et Fries, 2016 ; Engelschalk, Steuer et Dresel, 2017 ; Schwinger, Steinmayr et Spinath, 2012 ; Wolters, 2003), les stratégies de régulation de la motivation (SRM) utilisées par les étudiants universitaires pourraient être classées selon différentes catégories. Effet, plusieurs auteurs (Grunschel, Schwinger, Steinmayr et Fries, 2016 ; Engelschalk, Steuer et Dresel, 2017 ; Schwinger, Steinmayr et Spinath, 2012) les classent selon des catégories distinctes qui ont été traduites en français dans le cadre de ce projet de recherche, afin de constituer le cadre conceptuel du projet de recherche (Figure 2.).

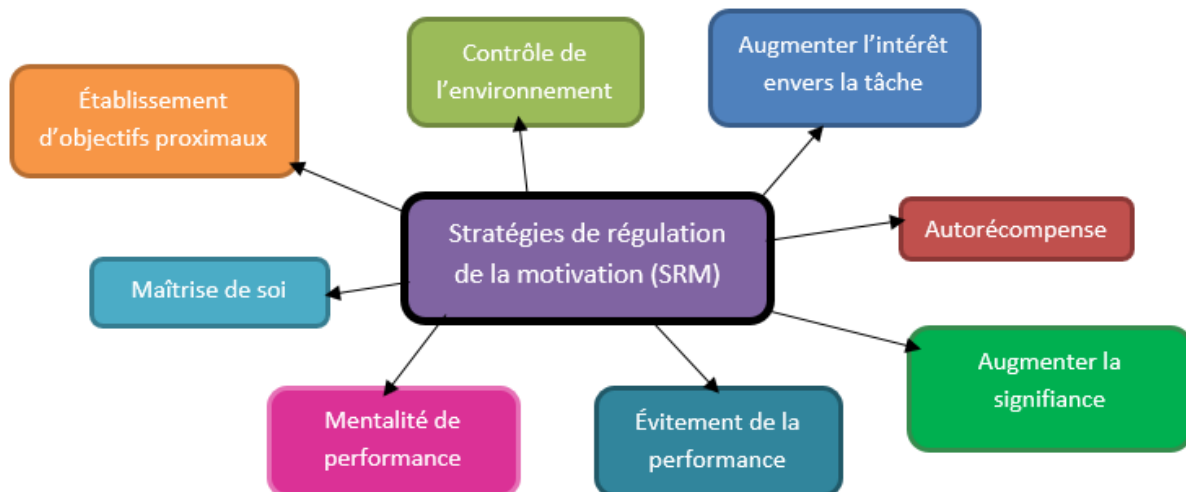


Figure 2. Les catégories de stratégies de régulation de la motivation

## **5.2. Description des catégories de stratégies de régulation de la motivation**

Les stratégies de régulation de la motivation (SRM) en lien avec l'augmentation de l'intérêt envers la tâche consistent à faire des modifications afin de rendre une tâche pénible et ennuyeuse, en tâche plus amusante. Cette modification peut se faire en créant un jeu pour effectuer la tâche ou en choisissant des sujets qui suscitent notre intérêt. Ces stratégies auront pour effet d'augmenter le niveau de motivation de la personne qui les met en place.

Les SRM en lien avec l'augmentation de la signifiante consistent à établir des relations entre la tâche et ses intérêts personnels ou même avec sa vie, afin d'augmenter son niveau de motivation. Par exemple, une personne pourra se dire que l'entrevue avec un client et le travail qui en découlent pour un cours lui permettront de réfléchir sur les techniques de relation d'aide et cela lui permettra d'avoir de meilleures relations thérapeutiques avec ses patients dans le futur.

Les SRM en lien avec la maîtrise de soi consistent à penser que si on travaille fort, nos compétences et nos connaissances seront meilleures. Cependant, il n'est pas question de performance lors de l'utilisation de stratégies de régulation de la motivation en lien avec la maîtrise de soi.

Les SRM en lien avec la mentalité de performance consistent à penser qu'il est important de bien faire la tâche, comme le travail ou l'examen, afin d'avoir de bons résultats scolaires et d'avoir une bonne performance qui en résulte. Lors de l'utilisation de ce type de SRM, les étudiants sont motivés à poursuivre lorsqu'ils obtiennent de bons résultats. Cette réussite renforce leur sentiment de compétence.

Les SRM en lien avec l'évitement de la performance consistent à penser que sa performance est nécessaire pour avoir une bonne réputation envers ses pairs et afin que personne ne se moque de soi. Également, ces SRM en lien avec l'évitement de la performance peuvent consister à laisser aller les choses et à se faire confiance pour la suite des choses. Lors de l'utilisation de ce type de SRM, certains étudiants sont plus passifs. Ce type de SRM augmente peu le niveau de motivation de l'étudiant qui l'utilise en général.

Les SRM en lien avec l'établissement d'objectifs proximaux consistent à établir des objectifs à court terme qui sont plus réalisables. Par exemple, séparer les objectifs en fonction des différentes sections de la tâche à compléter. Également, la personne peut établir des objectifs à moyen ou long terme, afin de réaliser des tâches de plus grande envergure. La personne qui utilise ce type de SRM est motivée davantage lorsqu'elle accomplit un objectif. Ainsi, cette personne peut continuer à atteindre d'autres objectifs qu'elle s'était fixés.

Les SRM en lien avec les autorécompenses consistent à s'offrir un temps de répit agréable. Ce temps de répit agréable peut être de faire un loisir qu'on aime, de manger des gâteries, de boire quelque chose qu'on aime ou d'intégrer d'autres éléments plaisants. Ce type de SRM peut être utilisé en même temps de faire la tâche, durant les pauses accordées durant la réalisation de la tâche ou même après l'atteinte d'un objectif ou après la réalisation de la tâche.

Les SRM en lien avec le contrôle de l'environnement consistent à contrôler son environnement pour que les arrangements soient bénéfiques pour soi. Par exemple, cela peut être d'éliminer les distractions de l'environnement, de travailler dans un milieu confortable ou autre. L'utilisation de ces types de SRM permet à la personne qui l'utilise d'être dans un environnement favorisant sa productivité et cela contribue à augmenter sa motivation.

### **5.3. Justification du choix de ces stratégies de régulation de la motivation**

Dans le cadre de ce projet de recherche, ce cadre conceptuel sera utilisé afin de classer les différentes stratégies de régulation de la motivation (SRM) ressorties par les étudiants de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Ces catégories de SRM ont été sélectionnées, car elles ressortaient dans de nombreux articles (Grunschel, Schwinger, Steinmayr et Fries, 2016; Engelschalk, Steuer et Dresel, 2017; Schwinger, Steinmayr et Spinath, 2012) et puisqu'elles étaient plus logiques et plus compréhensibles que celles utilisées par Wolters (2003). L'utilisation de cette catégorisation de SRM permettra de classer les types de stratégies que les étudiants utilisent.

## **6. MÉTHODE**

Dans cette section, le devis, les participants, la collecte de donnée, l'analyse des données et les considérations éthiques seront détaillées.

### **6.1. Devis de recherche**

Dans le cadre de cette recherche, un devis qualitatif descriptif simple sera utilisé afin de décrire et de comprendre les stratégies de régulation de la motivation utilisées par les étudiants universitaires qui sont engagés dans leur programme d'étude. Ce type de devis de recherche est couramment utilisé afin d'obtenir une description sommaire concernant une thématique (Fortin et Gagnon, 2010). Ainsi, ce devis descriptif qualitatif permettra de répondre à l'objectif de l'étude.

### **6.2.Participants**

Dans le cadre de ce projet, les étudiants de l'Université du Québec à Trois-Rivières étaient invités à participer au projet de recherche. Le critère d'inclusion était d'être un étudiant de l'Université du Québec à Trois-Rivières engagé dans son programme d'étude et il n'y avait aucun critère d'exclusion.

La chercheuse principale a recruté les participants par le biais de Facebook, en face à face à la cafétéria de l'université et par le biais de bouche à oreille. Tous les étudiants universitaires qui se sont portés volontaires et qui correspondront aux critères de sélection ont pu participer à l'étude, soit en tant que blogueurs ou en tant que participants.

### **6.3.Collecte de données**

Les données ont été collectées via un blogue de discussion de cinq jours consécutifs. Le blogue a été mis en place par l'étudiante responsable de la recherche. Le blogue de discussion comportait trois questions principales au sujet des stratégies de régulation de la motivation utilisées par les étudiants, ainsi qu'une question secondaire. Les thèmes abordés étaient les stratégies utilisées par les étudiants pour conserver leur motivation dans leur programme d'étude, ainsi que les stratégies utilisées selon les problèmes motivationnels rencontrés, en lien avec l'intérêt ou le sentiment d'auto-efficacité. Les questions de recherches ont été validées auprès de trois étudiants universitaires et elles ont été modifiées en fonction de leurs commentaires.

1. En tant qu'étudiant universitaire, quelles sont les stratégies que vous utilisez pour conserver un niveau de motivation qui vous permet d'être engagé dans votre programme d'étude ?
  - Comment en êtes-vous venu à adopter ces stratégies ?
2. Quelles sont les stratégies que vous utilisez lorsque vous avez des problèmes motivationnels en lien avec votre sentiment de compétence ? Par exemple, vous avez un examen final demain qui vaut pour 70 % de votre note et vous n'avez pas suffisamment étudié.
3. Quelles sont les stratégies que vous utilisez lorsque vous avez des problèmes motivationnels en lien avec votre intérêt pour la tâche ? Par exemple, vous avez 20 articles en anglais à lire et vous détestez le sujet de ces articles.

Les commentaires des participants ont été examinés de façon constante chaque heure, afin de s'assurer qu'ils étaient respectueux.

Blogueur : Au total, cinq blogueurs ont reçu les questions de la discussion environ une semaine avant la discussion sur le blogue et ils ont dû préparer une réponse sous forme de commentaire pour chacune des questions. Lors des deux premières journées de blogue, ceux-ci ont inscrit leur réponse sur le blogue. Afin d'assurer une certaine nouveauté durant les deux premières journées du blogue, les blogueurs ont reçu une plage horaire à respecter pour inscrire leurs réponses sur le blogue qui a été établie en fonction de leur disponibilité. Au total, quatre blogueurs ont inscrit leur réponse durant la première journée et un blogueur durant la deuxième journée. De façon générale, les blogueurs ont consacré environ 30 à 60 minutes pour rédiger leurs commentaires. Ensuite, ils ont pu consacrer le temps de leur choix pour commenter les commentaires des autres blogueurs ou des autres participants. La recommandation de passer un minimum de 30 minutes sur le blogue par jour a été faite aux blogueurs.

Participants : Au total, 24 participants de l'Université du Québec à Trois-Rivières ont inscrit des commentaires sur le blogue et ils ont enrichi la discussion. Le rôle des participants était différent de celui des blogueurs, car ils pouvaient commenter à tout moment de la journée, durant les cinq journées de la discussion sur le blogue. Le temps que les participants consacraient au blogue pouvait être très variable en fonction de leur intérêt.



## 6.4. Analyse des données

En raison de l'ampleur de l'étude, seulement la première question principale a été analysée. Les données recueillies sur le blogue pour la première question principale ont été analysées en suivant une procédure d'analyse de contenu à deux niveaux de codification de type principalement déductif suivant le cadre théorique à huit catégories de SRM. Le logiciel QDA Miner a été utilisé pour les deux niveaux de codification. Malgré l'utilisation d'un processus déductif, l'analyse a permis l'émergence de nouveaux concepts en restant ouverte aux discours des participants. Quant à elle, la codification ouverte a permis de faire émerger les stratégies de façon inductive en se collant aux mots utilisés par les étudiants dans le blogue. Finalement, une codification sélective a permis de classer les codes qui sont ressortis lors de la codification ouverte dans les huit catégories du cadre théorique. C'est ici que d'autres catégories ont pu également émerger.

Ce processus a favorisé l'analyse des réponses écrites par les participants dans le blogue. Cela a également permis de faire ressortir les stratégies motivationnelles utilisées par les étudiants engagés dans leur programme d'étude universitaire et de les conceptualiser dans le cadre théorique.

## 6.5.Considérations éthiques

Les participants ont pu garder l'anonymat en se créant un pseudonyme. Les données ont été anonymisées afin d'assurer la confidentialité de tous les participants. De plus, aucun renseignement personnel sur les étudiants n'a été recueilli sur le blogue, afin de préserver leur anonymat.

Également, afin de respecter les normes éthiques, deux types de consentement ont été requis : l'un pour les blogueurs sous forme de formulaire d'information et de consentement transmis par courriel (Annexe C et D); l'autre pour les participants de façon implicite sur la page principale du blogue.

Dans le premier cas, les blogueurs ont lu le formulaire d'information (Annexe C) et ils ont rempli le formulaire de consentement (Annexe D) qui leur a été envoyé par courriel lorsqu'ils en ont démontré l'intérêt et ils l'ont réacheminé à la responsable de la recherche par courriel. Tandis que dans le second cas, les participants ont lu le texte d'introduction du blogue où il était inscrit :

Ce blogue a été mis en place dans le cadre d'un projet étudiant à la maîtrise en ergothérapie à l'UQTR. Ce blogue est l'objet d'un projet de recherche sur les stratégies de régulation de la motivation utilisées par les

étudiants universitaires engagés dans leur programme d'étude. En participant à ce blogue en ligne et en y laissant vos commentaires, vous comprenez que vos commentaires seront analysés dans le cadre de cette étude. En aucun temps, votre identité ne sera divulguée. Pour toutes questions, veuillez communiquer avec l'étudiante responsable de la recherche (sabrina.rousseau@uqtr.ca).

Les membres de l'équipe de recherche ont signé le formulaire d'engagement à la confidentialité (Annexe E). Ce projet a reçu l'approbation du comité éthique de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Le numéro d'approbation du projet est CER-19-255-07.04 (Annexe F).

## **6.6. Conservation des données**

Les données ont été collectées sur une plateforme de blogue en ligne et accessible à tous. Après l'analyse de contenu, les données ont été conservées dans l'ordinateur de la chercheuse qui est protégé par un mot de passe, ainsi que sur une clé USB qui a été verrouillée dans un classeur du département d'ergothérapie. Les seules personnes qui ont accès sont la chercheuse principale et sa directrice de recherche. Les données seront conservées selon les règles du département d'ergothérapie de l'UQTR, soit une durée de cinq ans. Les données seront détruites selon les règles du département d'ergothérapie de l'UQTR. Elles seront effacées du système informatique et la clé USB sera détruite selon les procédures officielles. Pour ce qui est du blogue, il sera également supprimé lorsque les données auront été recueillies pour être analysées par la chercheuse étudiante. Afin d'assurer la protection des données à caractère personnel, aucun nom de participants n'apparaîtra dans les documents. De plus, tout support portant les fichiers sera protégé d'un mot de passe présentant des chiffres et des lettres. L'étude sera présentée dans le cadre d'un colloque au département d'ergothérapie de l'UQTR le 12 décembre 2019 et à toute autre présentation jugée opportune. Une affiche scientifique électronique pourra également être créée et transmise par courriel aux participants souhaitant recevoir les résultats de la recherche.

## 7. RÉSULTATS

Ce projet de recherche visait à documenter les stratégies de régulation de la motivation qu'utilisent les étudiants de l'Université du Québec à Trois-Rivières pour conserver un niveau de motivation qui leur permet d'être engagés dans leur programme d'étude.

Tout d'abord, la codification ouverte a été effectuée pour la première question principale du blogue. Les réponses des participants à cette question ont pu être classées selon 20 codes distincts dans le logiciel QDA Miner. Par la suite, les codes ont été classés dans les huit catégories du cadre théorique lorsque cela était possible. La catégorie « autre » a été ajoutée pour englober les codes ne correspondant pas aux catégories du cadre théorique.

Le tableau 1 présente les différentes catégories du cadre théorique, les codes qui ont pu y être rattachés, le nombre d'extraits qui parlent du code, ainsi que le nombre de participants qui ont nommé des éléments se rattachant au code.

Tableau 1.  
*Schématisation des catégories de stratégies de régulation de la motivation, des codes et des extraits*

<b>Catégories de SRM du cadre théorique</b>	<b>Codes</b>	<b>Nombre d'extraits</b>	<b>Nombre de participants</b>
Contrôle de l'environnement	Contacts sociaux	23	15
	Milieu de travail	12	8
	Éliminer les distractions	6	5
Établissement d'objectifs proximaux	Établissement d'objectifs	13	10
Autorécompenses	Activité plaisante	10	8
Augmentation de la signifiante	Perspective d'avenir et parcours accompli	8	8
Mentalité de performance	Avoir de bons résultats scolaires	5	5
Augmenter l'intérêt envers la tâche	Intérêt du sujet	5	5

Évitement de la performance	Lâcher-prise	4	4
Maîtrise de soi	Développer ses connaissances	1	1
	Réaliser ma chance	1	1
Autres	Équilibre occupationnel	19	15
	Structure du temps de travail	11	8
	Implication étudiante	8	6
	Moment propice	7	6
	Relaxer et bien dormir	7	5
	Utilisation de ressources	4	2
	Être à jour	3	3
	Alimentation	1	1
	Travailler	1	1
	<b>Total</b>	<b>149</b>	<b>29</b>

### 7.1. Contrôle de l'environnement

Dans la catégorie du cadre théorique « contrôle de l'environnement », qui consistait à garder le contrôle de son environnement, afin de favoriser sa réussite, trois codes ont été classés. Tout d'abord, lorsque les participants mentionnaient utiliser des stratégies qui consistaient à interagir avec les autres, leurs réponses étaient classées dans le code « contacts sociaux ». Dans ce code sur les « contacts sociaux », 15 participants mentionnaient qu'une de leur stratégie de régulation de la motivation est de travailler avec des collègues ou des amis, de se confier à leurs proches pour avoir du soutien pour continuer et de se comparer aux collègues de classe pour se normaliser quant à leur niveau de motivation pour des tâches données.

P11: C'est d'être en contact avec des personnes qui vivent la même réalité que moi qui me garde motivée. Voir d'autres étudiants qui étudient dans les cafés que je fréquente, me joindre à mes collègues qui travaillent sur leurs projets à l'université, s'entraider entre colocataires pour se lever le

matin et avancer nos travaux, voir mon copain avancer lui aussi dans son cheminement scolaire, rencontrer de nouvelles personnes à des retraites d'écriture « Thésèez-vous », tout ça, ça me motive à avancer mes travaux.

P9: Ma famille me soutient dans mes études et parfois me donne le courage de continuer dans les moments difficiles !

Ensuite, lorsque les participants mentionnaient utiliser des stratégies qui consistaient à contrôler l'endroit dans lequel ils travaillaient, leurs réponses étaient classées dans le code « milieu de travail ». Dans le code sur le « milieu de travail », huit participants mentionnaient qu'ils devaient varier leur environnement de travail, qu'ils se préoccupaient de la notion de confort et qu'ils aiment souvent aller dans des cafés ou à la bibliothèque pour étudier. Il est aussi ressorti que plusieurs lieux d'étude n'étaient pas adaptés pour étudier, puisque les tables étaient souvent trop petites.

P12: Je change constamment du milieu de travail pour être plus efficace lors de mes préparations aux examens.

P10: Oui ! je suis d'accord. Varier les environnements où l'on étudie/travaille ça fait du bien et ça garde motivé:)

P8: Pour les journées où je prévois travailler dans mes choses d'école, la notion de confort est super importante pour moi. J'aime être bien installé, soit avoir une grande surface (pour m'étendre), limiter les distractions autour et surtout avoir une chaise confortable.

Finalement, lorsque les participants mentionnaient qu'ils utilisaient des stratégies qui visaient à contrôler leur environnement afin d'être plus concentrés, leurs réponses étaient classées dans le code « limiter les distractions ». Dans le code « limiter les distractions », cinq participants mentionnaient qu'ils limitent les distractions en s'isolant de leur famille ou en travaillant dans des endroits propices à l'étude.

P13: En m'inscrivant à mon baccalauréat, j'ai choisi une université plus loin de chez moi afin de demeurer dans un appartement tout proche. Ainsi, durant la semaine, il n'y avait aucune distraction pour réaliser mes travaux et mes études : je savais que je venais à Trois-Rivières pour l'école seulement. J'en suis venue à adopter cette stratégie, car durant mon parcours au cégep, j'ai eu de la difficulté à me détacher de toutes distractions et cela faisait en sorte que je mettais très peu d'énergie sur mes études.

P14: Travailler hors de chez moi, dans des endroits calmes, propices à l'étude.

## **7.2.Établissement d'objectifs proximaux**

Dans la catégorie du cadre théorique « établissement d'objectifs proximaux », qui consistait à établir des objectifs réalisables à court terme, un code a été classé. Lorsque les participants

mentionnaient qu'ils se fixaient des objectifs comme stratégie de régulation de la motivation, ces réponses étaient classées dans le code « objectifs ». Dans ce code « objectifs », dix participants mentionnaient qu'une de leur stratégie de régulation de la motivation est de se fixer des objectifs pour rester motivé dans leur étude et dans leurs travaux.

P9: En me fixant des objectifs à court, moyen et long terme concernant mes cours, mes travaux à réaliser. J'inscris ces objectifs sur une feuille avec la date de remise ou date limite. Ensuite, pour chaque objectif, je note les petites tâches que je dois faire pour arriver à mon objectif. Cette stratégie me permet de rester motivée et me permet d'avancer mes travaux de façon continue !

P4: Tenir un horaire d'étude-loisirs. Pour ma santé mentale et mon efficacité, il est très important d'alterner mes périodes d'étude avec des périodes de loisirs. J'utilise souvent cet horaire comme des objectifs à atteindre et le loisir une récompense. Par exemple, avoir avancé x sections de mon travail pour aller jouer au tennis. Ces objectifs me permettent vraiment de passer du temps de loisirs de qualité puisque je dois avancer dans mes études pour en profiter m'évitant de penser à ce que je n'ai pas fait durant le loisir, versus ce que je ne faisais pas avant (je pratiquais des loisirs n'importe quand) et devenais anxieuse au retour de l'activité en raison de la liste de travaux qui me restait.

### 7.3. Autorécompense

Dans la catégorie du cadre théorique « autorécompenses », qui consistait à s'offrir un temps de répit agréable, afin de rester motivé dans son cheminement scolaire, un code a été classé. Lorsque des participants mentionnaient qu'il prenait le temps de faire une activité agréable, afin de rester motivé, alors ces réponses étaient classées dans le code « activités plaisantes ». Dans le code « activités plaisantes », huit participants mentionnaient qu'une de leur stratégie de régulation de la motivation est de se récompenser de façon plaisante afin de se motiver à poursuivre son travail ou son étude.

P4 : Tenir un horaire d'étude-loisirs. Pour ma santé mentale et mon efficacité, il est très important d'alterner mes périodes d'étude avec des périodes de loisirs. J'utilise souvent cet horaire comme des objectifs à atteindre et le loisir une récompense. Par exemple, avoir avancé x sections de mon travail pour aller jouer au tennis. Ces objectifs me permettent vraiment de passer du temps de loisirs de qualité puisque je dois avancer dans mes études pour en profiter m'évitant de penser à ce que je n'ai pas fait durant le loisir. VS ce que je ne faisais pas avant (je pratiquais des loisirs n'importe quand) et devenais anxieuse au retour de l'activité en raison de la liste de travaux qui me restaient.

P10 : Lorsque je dois me mettre à la tâche, j'essaie d'intégrer un aspect de plaisir dans la tâche. Ça peut être de me faire un bon thé ou d'avoir une belle collation que j'ai très envie de manger. Ça peut être de prévoir une pause de yoga de 20 minutes.

#### 7.4. Augmentation de la signifiante

Dans la catégorie du cadre théorique « augmentation de la signifiante », qui consistait à faire des liens entre les tâches à effectuer et sa vie personnelle, afin d'augmenter son niveau de motivation envers la tâche, un code correspondait à cette catégorie. Lorsque les participants mentionnaient qu'ils pensaient à leur avenir, qu'ils étaient dans le bon programme ou qu'ils avaient parcouru de nombreuses épreuves pour se rendre là, leurs réponses étaient classées dans le code « perspective d'avenir et parcours accompli ». Dans le code « perspective d'avenir et parcours accompli », huit participants mentionnaient qu'une de leur stratégie de motivation est de penser à leur future carrière qu'ils aiment, de se rappeler qu'ils sont dans le bon programme, de garder en tête les raisons pour lesquels ils ont choisi leur programme d'étude et de regarder ce qu'ils ont accompli jusqu'à maintenant.

P3 : Ce qui me permet de rester motivé et engagé dans mes études est principalement l'accomplissement de mon objectif de carrière visée. En établissant des petits objectifs à accomplir afin d'arriver à la fin de mes études, cela favorise ma motivation. Mes études me paraissent moins lourdes.

P4 : Enfin, quand je perds un peu le fil de mes travaux et que je ne vois plus nécessairement le bout sur ma TO DO LIST [...], je pense, à mes perspectives d'avenir et les raisons pour lesquelles j'étudie dans cette branche-là.

#### 7.5. Mentalité de performance

Dans la catégorie du cadre théorique « mentalité de performance », qui consistait à vouloir avoir de bons résultats scolaires, un code a été classé. Lorsque les participants mentionnaient qu'ils utilisaient des stratégies qui consistaient à tout faire pour avoir de bonnes notes, ces réponses étaient classées dans le code « bons résultats scolaires ». Dans le code « bons résultats scolaires », cinq participants mentionnaient qu'une de leur stratégie de régulation de la motivation est d'avoir de bons résultats scolaires, puisque cela les motive à poursuivre.

P6 : Pour conserver ma motivation, je m'assure d'avoir des notes stables et au-dessus des moyennes. Cela me donne une motivation intrinsèque à performer.

P2 : Pour moi aussi le fait d'avoir de bons résultats scolaires me motive à persévérer!

## 7.6. Augmentation de l'intérêt envers la tâche

Dans la catégorie du cadre théorique « augmentation de l'intérêt envers la tâche », qui consistait à modifier une tâche désagréable et ennuyeuse en tâche plus agréable, un code correspondait à cette catégorie. Lorsque les participants mentionnaient qu'ils choisissaient des sujets de travail qui les intéressaient, leurs réponses étaient classées dans le code « intérêt du sujet ». Dans le code « intérêt du sujet », cinq participants mentionnaient qu'une de leur stratégie pour conserver leur niveau de motivation était de choisir des sujets qui les intéressent. Certains participants mentionnaient que cela leur allégeait souvent la tâche.

P1 : Ma principale stratégie pour garder ma motivation est plutôt simple. En fait, je choisis de faire des travaux sur des sujets qui m'intéressent et qui suscitent ma curiosité. Cela me permet de rester engagé dans mes cours. Pour adopter cette stratégie, j'ai d'abord appris à connaître mes champs d'intérêt à travers mon programme d'étude. Cela s'est précisé au fil des ans.

P2 : Dans le même sens que toi, maintenant que je suis à la maîtrise, je fais en sorte que les sujets de mes travaux soient connexes à mon projet de maîtrise pour m'alléger la charge de travail.

## 7.7.Évitement de la performance

Dans la catégorie du cadre théorique « évitement de la performance », qui consistait à faire une tâche par peur que les autres se moquent ou bien de ne pas faire la tâche, un code a été classé. Lorsque les participants mentionnaient qu'ils laissaient aller les choses et qu'ils apprenaient à lâcher prise, leurs réponses étaient classées dans le code « lâcher-prise ». Dans le code « lâcher-prise », quatre participants mentionnaient qu'une de leur stratégie de régulation de la motivation est de lâcher prise sur la perfection de leurs notes et de se faire confiance.

P7 : Apprendre à en prendre et en laisser. Le lâcher-prise sur la perfection des notes pour avoir une vie plus équilibrée a été l'élément le plus aidant pour moi.

P8 : J'ai adopté des stratégies de « lâcher-prise », car j'ai vécu un stress important à un moment de ma formation. J'étais découragée et je ne me sentais tellement pas bien. À ce moment-là, j'ai eu une prise de conscience : je me suis dit que ça n'avait pas d'allure et que je devais arrêter de m'en faire autant. Depuis ce temps, ma vision de l'école a changé et je suis plus efficace et motivée.

## 7.8. Maîtrise de soi

Dans la catégorie du cadre théorique « maîtrise de soi », qui consistait à croire que c'est en travaillant fort que ses connaissances et ses compétences seront meilleures, deux codes ont été classés. Tout d'abord, lorsqu'un participant a mentionné que c'est une période difficile



présentement, mais que cela sera payant à long terme et qu'il réalise la chance qu'il a de pouvoir faire de longues études, cette réponse a été classée dans le code « réaliser sa chance ». Dans ce code, un participant mentionne qu'une stratégie de motivation qu'il utilise est de réaliser la chance qu'il a de pouvoir faire de longues études.

P2 : Je me raisonne en me disant qu'il s'agit d'une période difficile à traverser, mais ô combien je serai fière de moi et que cela sera payant à long terme. Je me dis que j'ai de la chance de pouvoir faire de longues études; certaines personnes n'ont pas ce privilège.

Ensuite, lorsqu'un autre participant mentionne qu'il développe sa curiosité intellectuelle, cette réponse a été classée sous le code « développer mes connaissances », dans lequel un participant mentionne qu'il développe sa curiosité intellectuelle.

P5 : En développant ma curiosité intellectuelle (aller chercher davantage d'informations sur les sujets m'intéressant).

## 7.9. Autres

Dans la catégorie « autres », qui consistait à l'ajout d'une nouvelle catégorie au cadre théorique afin d'englober les neuf codes qui ne correspondaient pas aux autres catégories du cadre théorique. Ces codes seront présentés en fonction du nombre de participants qui ont mentionné utiliser ce type de stratégie. Ainsi, les premiers codes présentés seront ceux qui étaient les plus utilisés par les participants.

Tout d'abord, lorsque les participants mentionnaient qu'ils utilisaient des stratégies afin d'avoir un équilibre de vie ou bien qu'ils mentionnaient qu'ils trouvaient important de faire des activités variées, leurs réponses étaient classées dans le code « équilibre occupationnel », qui a été ressorti par 15 participants. Les participants mentionnaient qu'il est nécessaire de faire une variété d'occupations afin de rester motivé et engagé dans son programme d'études.

P8 : J'essaie également de garder un équilibre en me réservant des journées ou des moments dans la semaine où je ne touche pas du tout à mes choses d'école. Étant donné que c'est prévu, je ne me sens pas coupable.

P19 : Je suis d'accord avec le fait de conserver un équilibre occupationnel, quoique parfois difficile à appliquer... personnellement, j'essaie de ne jamais louper un événement que j'avais prévu depuis des semaines à mon agenda, ça me permet de demeurer motivé, par le fait qu'il me faut compléter ce que j'ai à faire dans le temps requis pour participer à mon activité (entraînement, cours de sport, sortie entre amis, etc.).

Ensuite, lorsque les participants mentionnaient qu'ils utilisaient des stratégies pour structurer leur temps de travail, leurs réponses étaient classées dans le code « structure du temps de travail ». Ce code a été ressorti par huit participants. Les participants mentionnaient que la structure de leur temps de travail joue un rôle dans leur niveau de motivation. Ils le planifient, en utilisant des stratégies comme les pomodoros et en prenant des pauses après avoir atteint le temps de travail ou d'étude désiré.

P10 : Ma structure de travail et de mon temps m'aide aussi à rester motivée. Les pomodoros en sont un bon exemple (50 minutes de travail, 10 minutes de pause et j'enchaîne 2-3 séries comme ça dans l'avant-midi et l'après-midi).

P18 : Ne pas étudier tous les jours ni trop d'heures par jour.

Également, lorsque les participants mentionnaient qu'ils s'impliquaient dans des activités étudiantes, leurs réponses étaient classées dans le code « implication étudiante ». Ce code a été ressorti par six participants. Ces participants mentionnaient que l'implication étudiante augmente leur sentiment d'appartenance dans leur programme d'étude. Ces six participants mentionnent aussi que lorsque leur sentiment d'appartenance augmente, cela a un effet sur leur niveau de motivation.

P7 : M'impliquer dans les activités de la vie étudiante et connaître d'autres personnes de l'université à augmenter ma motivation dans mon programme d'étude. Beaucoup de soirées alcoolisées et de party, mais cela me permet d'avoir du bon temps et de décrocher des études.

P15 : Être impliqué permet de se motiver à faire des travaux, car l'horaire est chargé et le temps que tu aies pour bien faire tes travaux doit être bien investi.

Lorsque les participants mentionnaient qu'ils utilisaient des stratégies qui consistaient à faire leurs travaux aux moments où ils sont le plus productifs, leurs réponses ont été classées dans le code « moments propices » a été ressorti par six participants. Ces participants mentionnaient qu'il est important pour eux de faire ses travaux et ses études durant les périodes où ils sont le plus productifs.

P16 : Je choisis des moments propices à l'étude. Par exemple, je vais faire d'autres tâches (ex. : ménage, préparation de repas, etc.) le matin et en début de soirée afin de pouvoir me consacrer à mes travaux en après-midi et en fin de soirée. J'ai développé cette stratégie au fil de mon parcours universitaire en apprenant à me connaître peu à peu !

P17 : Réaliser mes travaux, mon étude ou autre à des heures stratégiques : je suis plus productive pour des tâches "de bureau" vers la fin de l'avant-midi et de la journée, ainsi qu'en soirée.

Lorsque les participants mentionnaient qu'ils utilisaient des stratégies qui consistaient à se relaxer et à avoir un bon sommeil, leurs réponses étaient classées dans le code « relaxer et bien dormir ». Ce code a été ressorti par cinq participants. Ces participants mentionnaient qu'ils veulent bien dormir, se reposer, se détendre et prendre des vacances pour faire le plein d'énergie.

P2 : Je ne néglige pas mon sommeil non plus ! Pas de devoir passer 20 h !

P4: Le fait de se prévoir des vacances me permet vraiment de revenir en force et reposer pour la nouvelle session. C'est important pour moi et ma vie de couple aussi haha !

Lorsque les participants mentionnaient qu'ils utilisaient des stratégies qui consistaient à faire leurs travaux en avance, afin de rester à jour et de ne pas prendre de retard, leurs réponses étaient classées dans le code « Être à jour ». Ce code a été ressorti par quatre participants qui mentionnaient qu'il est important pour eux, pour rester engagé et motivé dans leurs études, de ne pas se sentir submergé. Ils mentionnaient que leurs stratégies consistaient à rester à jour dans leurs travaux et études.

P2: Également, pour rester engagée dans mes études, il est important pour moi de ne pas me sentir submergée par les travaux et les études. Pour ce faire, je reste à jour dans mes travaux. J'écris des tâches à faire dans mon agenda tous les jours de la semaine.

P8 : Moi aussi, j'essaie de ne pas trop prendre de retard dans mes travaux! Je suis bien d'accord avec toi.

Lorsque les participants mentionnaient qu'ils utilisaient des stratégies qui consistaient à assister à des ateliers afin de parfaire ses compétences, leurs réponses étaient classées dans le code « utilisation de ressources ». Ce code a été ressorti par un participant.

P10 : J'assiste à des ateliers qui sont souvent aidant pour la productivité, les compétences, etc.

Lorsque les participants mentionnaient qu'ils utilisaient des stratégies en lien avec le travail afin de décrocher de l'école, les réponses étaient classées dans le code « Travailler ». Ce code a été ressorti par un participant.

P2 : Le fait de travailler une fin de semaine sur deux permet aussi de « décrocher » de l'école et d'avoir un autre rôle significatif que celui d'étudiant.

Lorsque les participants mentionnaient qu'ils utilisaient des stratégies en lien avec une saine alimentation, les réponses étaient classées dans le code « Alimentation ». Ce code a été ressorti par un participant.

P20 : Bien manger

## 8. DISCUSSION

À ce jour, peu d'études se sont intéressées aux stratégies de régulation de la motivation utilisées par les étudiants universitaires pour être engagées dans leur programme d'étude. En effet, les études recensées abordaient les stratégies de régulation de la motivation en lien avec la performance académique et la procrastination (Bowering, Mills et Merritt, 2017 ; Gök, 2011 ; Grunschel, Schwinger, Steinmayr et Fries, 2016).

L'objectif de la recherche était de documenter les stratégies de régulation de la motivation qu'utilisent les étudiants de l'Université du Québec à Trois-Rivières pour maintenir leur engagement dans leur programme d'étude.

### 8.1. Exhaustivité des catégories du cadre théorique

Tout d'abord, la majorité des stratégies de régulation de la motivation (SRM) ont pu être classées dans les huit catégories du cadre théorique. Ces huit catégories étaient le contrôle de l'environnement, l'établissement d'objectifs proximaux, l'autorécompense, l'augmentation de la signifiante, la mentalité de performance, l'augmentation de l'intérêt envers la tâche, l'évitement de la performance et la maîtrise de soi. En effet, 11 codes ont été classés dans les huit catégories du cadre théorique. Cependant, plusieurs SRM ne pouvaient pas être classées dans les huit catégories du cadre théorique, car elles faisaient ressortir de nouveaux concepts. En effet, neuf codes n'ont pu être classés dans les catégories du cadre théorique, puisqu'ils faisaient ressortir de nouveaux concepts qui ne s'inséraient pas dans les catégories existantes du cadre théorique. Ces codes ont donc été classés dans une nouvelle catégorie, nommée « Autres ».

Un exemple concret d'une SRM qui n'a pu être classé dans les catégories du cadre théorique est le code « équilibre occupationnel ». Ce code a été ciblé par plusieurs participants comme étant efficace pour augmenter leur niveau de motivation. Au total, 19 réponses sur 149, nommées par 15 participants évoquaient que l'équilibre occupationnel était une stratégie efficace pour maintenir leur niveau de motivation et leur engagement dans leur programme d'étude. Les participants utilisaient cette stratégie pour conserver leur motivation afin de poursuivre dans leur programme d'étude.

Également, la structure du temps de travail est ressortie comme étant une autre SRM efficace pour plusieurs étudiants qui ont participé au blogue de discussion. Cette SRM en lien avec la structure du temps de travail permettait aux étudiants de s'engager dans leur programme d'étude durant des périodes spécifiques qui avaient été ciblées préalablement.

Plusieurs autres stratégies de régulation de la motivation, comme l'implication étudiante, les moments propices pour se mettre au travail, la relaxation et le sommeil, d'être à jour dans ses travaux et études, d'utiliser les ressources afin d'améliorer ses compétences, d'avoir un travail étudiant et la saine alimentation, n'ont pu être classées dans les catégories du cadre théorique. Même si ces stratégies ont été ressorties par un moins grand nombre de participants, elles ont tout de même été mentionnées par des participants qui mentionnaient que l'utilisation de ces stratégies les aidait à conserver un bon niveau de motivation dans leur cheminement scolaire, afin d'être engagés dans leur programme d'étude.

Avec l'ajout de la catégorie « Autres », neuf codes ont pu y être classés. Cette nécessité d'ajouter une catégorie pour englober les codes qui ne pouvaient être classés dans les catégories du cadre théorique laisse présager qu'il y aurait d'autres catégories de stratégies de régulation de la motivation qui seraient utilisées par les étudiants universitaires pour s'engager dans leur programme d'étude. Ainsi, le cadre théorique concernant les huit catégories de stratégies de régulation de la motivation ne serait pas exhaustif selon cette étude.

## **8.2. Les stratégies de régulation de la motivation et leur impact sur les résultats scolaires**

Dans cette étude, beaucoup de participants utilisaient des stratégies de régulation de la motivation (SRM) en lien avec le contrôle de l'environnement. Ces catégories étaient en lien avec les contacts sociaux, avec les milieux de travail et avec le besoin de limiter les distractions. Ainsi, plusieurs étudiants utilisaient des SRM en lien avec le contrôle de leur environnement physique et plusieurs autres participants mentionnaient utiliser des SRM en lien avec leur environnement social, qui les aidait à poursuivre leur programme d'étude en raison du soutien de leurs proches. Les étudiants qui ont participé à cette étude utilisaient les stratégies en lien avec l'environnement physique pour être dans des environnements qui favorisaient leur productivité. Tandis que les

stratégies en lien avec l'environnement social leur permettaient davantage de s'engager dans leur programme d'étude à long terme. Selon la littérature, l'utilisation de stratégies en lien avec le contrôle de l'environnement ne permettrait pas aux étudiants d'augmenter leurs résultats scolaires (Grunschel, Schwinger, Steinmayr et Fries, 2016). Toutefois, aucune distinction n'est faite dans la littérature entre l'utilisation de SRM pour contrôler l'environnement physique et pour contrôler l'environnement social. L'absence de distinction amène une réflexion, puisque selon les participants de cette étude les stratégies en lien avec les contacts sociaux sont vraiment essentielles pour poursuivre leur programme d'étude universitaire. Il faut donc se questionner si le contrôle de l'environnement social a les mêmes effets que le contrôle de l'environnement physique sur les résultats scolaires des étudiants.

Également, quelques participants de cette étude utilisaient des SRM en lien avec l'augmentation de la signifiante. Ces participants mentionnaient qu'ils pensaient à leurs perspectives d'avenir et au parcours qu'ils avaient accompli jusqu'à présent. Ces participants disaient que cette stratégie leur permettait d'augmenter leur motivation afin de poursuivre dans leur programme d'étude. Cependant, selon la littérature, l'utilisation de stratégies en lien avec l'augmentation de la signifiante ne permettrait pas aux étudiants d'augmenter leurs résultats scolaires (Grunschel, Schwinger, Steinmayr et Fries, 2016). Cela pourrait être expliqué par le fait que l'augmentation de la motivation engendrée par de telles SRM se font à long terme et que les impacts sont moins importants à court terme. Également, peu d'étudiants utilisaient seulement cette stratégie de régulation de la motivation. Souvent les participants l'utilisaient en combinaison avec d'autres stratégies. D'ailleurs, selon la littérature, toutes les autres stratégies de régulation de la motivation avaient des effets positifs sur les résultats scolaires.

### **8.3. La variété des stratégies de régulation de la motivation**

Dans cette étude, la majorité des étudiants utilisaient plusieurs stratégies de régulation de la motivation (SRM) se retrouvant dans différentes catégories de SRM. La variété des SRM utilisée par les participants leur permet de faire face à différentes situations. En effet, les étudiants universitaires qui sont capables d'appliquer différentes stratégies vont être capables d'apporter des changements dans leurs techniques d'étude et des changements dans leur niveau de motivation, surtout lorsque la SRM qu'ils utilisent est inefficace. Aussi, ces étudiants universitaires peuvent

combiner plusieurs SRM afin d'augmenter leur niveau de motivation. Cette théorie serait confirmée par la littérature qui mentionne que les étudiants qui utilisent différentes stratégies de régulation de la motivation fournissent plus d'efforts et ont de meilleurs résultats scolaires (Schwinger, Steinmayr et Spinath, 2012 ; Grunschel, Schwinger, d'Engelschalk, Steuer et Dresel (2017), il est ressorti que la quantité de stratégies de régulation de la motivation utilisée avait seulement un impact sur les efforts fournis, mais non sur leur efficacité. Steinmayr et Fries, 2016).

Cependant, dans l'étude Ainsi, ce qui importe est surtout la qualité de l'implantation de ces stratégies qui régule leur efficacité. De ce fait, les étudiants universitaires plus avancés dans leur programme d'étude auraient appris à mieux implanter leurs stratégies de régulation de la motivation que les étudiants en début de parcours universitaires. Cependant, dans le cadre de cette étude, aucune information sur le niveau scolaire et sur l'expérience des étudiants n'a été recueillie.

#### **8.4. Établissement d'objectifs proximaux et augmentation de l'intérêt envers la tâche**

Dans cette étude, dix participants utilisaient des stratégies de régulation de la motivation en lien avec l'établissement d'objectifs proximaux. Ces participants mentionnaient qu'ils accordaient de l'importance au fait de pouvoir observer l'avancement dans leurs travaux et dans leurs études puisque cela les motivait vraiment. Dans cette même catégorie, les stratégies des étudiants universitaires variaient beaucoup. En effet, certains étudiants utilisaient une liste de choses à cocher, tandis que d'autres utilisaient un calendrier avec les dates de remises. D'autres étudiants mentionnaient séparer la tâche en plusieurs sous-tâches afin de voir leur travail comme étant de moins grande envergure. L'établissement d'objectif est reconnu comme étant efficace dans plusieurs domaines pour assurer la réalisation de différentes tâches. Pour faciliter l'atteinte d'objectif, il est préférable que les objectifs soient SMART. C'est-à-dire qu'ils sont spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes et temporels. Selon la littérature, l'utilisation de SRM en lien avec l'établissement d'objectifs proximaux permettrait aux étudiants de bien s'adapter (Schwinger, Steinmayr et Spinath, 2012). Ces étudiants qui utilisent des SRM en lien avec l'établissement d'objectifs proximaux s'adaptent mieux que les étudiants utilisant des stratégies en lien avec l'augmentation de leur intérêt envers la tâche.



### **8.5. Forces et limites de l'étude**

En ce qui a trait aux forces de l'étude, tout d'abord, la saturation des données a été obtenue. En effet, dans les dernières journées de la discussion sur le blogue, le contenu des réponses des participants ressemblait beaucoup à celui mentionné par d'autres participants auparavant. Également, le blogue de discussion a facilité les échanges entre les participants afin qu'ils discutent des stratégies de régulation de la motivation qui leur permettaient d'être engagés dans leurs études. La discussion donnait également de nouvelles idées de stratégies aux étudiants ayant plus de difficulté avec leur motivation scolaire.

En ce qui a trait aux limites de l'étude, la principale limite de l'étude est que les données ont été codifiées par un seul chercheur. Cela signifie que le codage en parallèle à l'aveugle n'a pu être effectué. Ce type de codage aurait ajouté plus de rigueur au processus de codification et plus de validité à la classification des réponses des participants. Également, les étudiants universitaires participant à la recherche ont pu être influencés par les réponses des autres lorsqu'ils inscrivaient les stratégies de régulation de la motivation qu'ils utilisent sur le blogue. Une autre limite de l'étude est que seulement la question principale a pu être analysée en raison de l'ampleur de l'étude.

### **8.6. Retombées de l'étude générales**

Cette étude aidera les étudiants universitaires à trouver des stratégies de régulation de la motivation qui leur correspondent. Aussi, cette étude pourra aider les professeurs et les chargés de cours à l'université à supporter les étudiants universitaires qui présentent des difficultés en lien avec leur niveau de motivation à s'engager davantage dans leur programme d'étude. L'étude pourra également permettre aux étudiants de réaliser que l'équilibre occupationnel est important et qu'il permet d'augmenter leur niveau de motivation à long terme.

### **8.7. Retombées de l'étude pour la pratique en ergothérapie**

Pour ce qui est des retombées pour la pratique en ergothérapie, ce projet de recherche pourra aider tout ergothérapeute qui soutient un retour aux études ou une poursuite aux études de leurs clients. Leurs clients peuvent être dans un contexte de rétablissement, soit en santé mentale, en santé physique ou même vivant avec des enjeux neurologiques. Cet essai aidera les

ergothérapeutes à accompagner les étudiants qu'ils côtoient afin de cibler les SRM qui leur correspondent et à les aider à les mettre en place. Par exemple, pour certains étudiants universitaires, l'ergothérapeute pourrait faire la promotion de SRM en lien avec l'équilibre occupationnel, puisque cela est ressorti comme étant nécessaire aux étudiants pour qu'ils s'engagent dans leur programme d'étude.

Également, les ergothérapeutes qui enseignent pourront aider leurs étudiants universitaires à utiliser ces types de SRM afin que ceux-ci soient plus engagés dans leur programme d'étude. Il serait aussi pertinent que les superviseurs de stage prennent conscience des différentes catégories de SRM et qu'ils aident eux aussi les étudiants à s'engager davantage dans leur milieu de stage lorsqu'ils côtoient des étudiants ayant de la difficulté dans leur stage. Ils pourraient les aider à mettre en place un système d'objectifs hebdomadaires avec l'étudiant.

## **9. CONCLUSION**

Pour conclure, cette étude a permis de ressortir les stratégies de régulation de la motivation (SRM) utilisées par les étudiants de l'Université du Québec à Trois-Rivières et de les classer dans les huit catégories du cadre théorique. Aussi, cette étude a permis de mettre en lumière qu'il y aurait possiblement d'autres catégories de SRM qui auraient un impact sur l'engagement des étudiants dans leur programme d'étude. Dans le cadre de futures recherches sur les SRM, il serait pertinent de documenter l'efficacité des SRM en lien avec l'équilibre occupationnel, ainsi que l'efficacité des stratégies de régulation de la motivation en lien avec la structure du temps de travail. Également, il serait pertinent que l'analyse des autres questions du blogue soit effectuée afin de documenter si les SRM des étudiants de l'Université du Québec à Trois-Rivières demeurent les mêmes lorsqu'ils sont confrontés à des problèmes motivationnels en lien avec leur intérêt envers la tâche ou à des problèmes motivationnels en lien avec leur sentiment de compétence.

## RÉFÉRENCES

- Abdulghani, H. M., Al-Drees, A. A., Khalil, M. S., Ahmad, F., Ponnampuruma, G. G., & Amin, Z. (2014). What factors determine academic achievement in high achieving undergraduate medical students? A qualitative study. *Medical Teacher*, 36, S43-S48. doi:10.3109/0142159X.2014.886011
- Bowering, E. R., Mills, J., & Merritt, A. (2017). Learning How to Learn: A Student Success Course for at Risk Students. *Canadian Journal for the Scholarship of Teaching and Learning*, 8(3).
- Cadieux Boudrias, F., Ivoulou, C. et Barbeau-Francoeur, É. (2017). *Décrochage scolaire à l'université*. Repéré à <http://www.lecollectif.ca/dcrochage-scolaire-a-luniversite/>
- Corno, L., & Kanfer, R. (1993). *The role of volition in learning and performance*. In L. Darling-Hammond (Ed.), *Review of research in education* (Vol. 21, pp. 301–341). Itasca, IL: F.E. Peacock Publishers. Repéré à [https://www-jstor-org.biblioproxy.uqtr.ca/stable/1167345?seq=3#metadata\\_info\\_tab\\_contents](https://www-jstor-org.biblioproxy.uqtr.ca/stable/1167345?seq=3#metadata_info_tab_contents)
- Dembo, M. H., & Seli, H. (2012). *Motivation and Learning Strategies for College Success : A Focus on Self-Regulated Learning* (Vol. 4th ed). New York: Routledge. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=nlebk&AN=513564&site=ehost-live>
- Dion-Viens, D. (2016). Encore plus de décrocheurs dans les universités. *Journal de Montréal*. Repéré à <https://www.journaldemontreal.com/2016/02/01/encore-plus-de-decrocheurs>
- Engelschalk, T., Steuer, G., & Dresel, M. (2016). Effectiveness of motivational regulation: Dependence on specific motivational problems. *Learning and Individual Differences*, 52, 72-78. doi:10.1016/j.lindif.2016.10.011
- Engelschalk, T., Steuer, G., & Dresel, M. (2017). Quantity and quality of motivational regulation among university students. *Educational Psychology*, 37(9), 1154-1170. doi:10.1080/01443410.2017.1322177
- Fontaine, S. & Peters, M. (2012). L'abandon des étudiants à l'université : état de la question. Dans : Marc Romainville éd., *Réussite, échec et abandon dans l'enseignement supérieur* (pp. 33-52). Louvain-la-Neuve, Belgique: De Boeck Supérieur. doi:10.3917/dbu.romai.2012.01.0033.
- Fortin, M.F., & Gagnon, J. (2010). *Fondements et étapes du processus de recherche : méthodes quantitatives et qualitatives* (2e éd.). Montréal: Chenelière éducation.
- Gök, T. t. g. d. e. t. (2011). Exploring of Students' Performances, Motivation Processes and Learning Strategies in Studio Physics. *Latin-American Journal of Physics Education*, 5(1), 154-161.
- Gouvernement du Canada. (2019). Repéré à <https://www.canada.ca/fr/agence-consommation-matiere-financiere/services/vos-outils-financiers/impot/impot-2/5.html>

- Grunschel, C., Schwinger, M., Steinmayr, R., & Fries, S. (2016). Effects of using motivational regulation strategies on students' academic procrastination, academic performance, and well-being. *Learning & Individual Differences*, 49, 162-170. doi:10.1016/j.lindif.2016.06.008
- Hamaideh, S. H. et Hamdan-Mansour, A. M. (2014). *Psychological, cognitive, and personal variables that predict college academic achievement among health sciences students*. *Nurse Education Today*, 34(5), 703-708. doi:10.1016/j.nedt.2013.09.010
- Institut du Québec. (2017). Le vieillissement de la population et l'économie du Québec. Repéré à [https://www.institutduquebec.ca/docs/default-source/recherche/9288\\_vieillissement-population\\_fr-br.pdf](https://www.institutduquebec.ca/docs/default-source/recherche/9288_vieillissement-population_fr-br.pdf)
- Kielhofner, G. (2002). *A Model of Human Occupation : Theory and Application*, 3rd ed. Baltimore : Lippincott, Williams et Wilkins.
- Ministère de l'éducation du Québec. (2002). *Bulletin statistique de l'éducation : Indicateurs de cheminement des étudiantes et étudiants inscrits au baccalauréat dans les universités québécoises* (Publication n°23). Repéré à [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/PSG/statistiques\\_info\\_decisionnelle/bulletin\\_23.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/PSG/statistiques_info_decisionnelle/bulletin_23.pdf)
- Partenaire pour la Réussite Éducative Chaudière-Appalaches. (2006). Les conséquences économiques du décrochage scolaire. Repéré à [https://www.ctreq.qc.ca/wp-content/uploads/2016/05/Feuillet-de-sensibilisation\\_WEB.pdf](https://www.ctreq.qc.ca/wp-content/uploads/2016/05/Feuillet-de-sensibilisation_WEB.pdf)
- Parkin, A. et Baldwin, N. (s.d.). La persévérance dans les études postsecondaires au Canada : Dernières percées. Repéré à [http://www.capres.ca/wp-content/uploads/2015/01/Perseverance\\_Canada-Fevrier09.pdf](http://www.capres.ca/wp-content/uploads/2015/01/Perseverance_Canada-Fevrier09.pdf)
- Pelletier, L. (2012). Repenser la notion de l'engagement du MCRO-E par une étude des théories de la motivation. Essai présenté pour l'obtention du grade de maîtrise. Université du Québec à Trois-Rivières.
- Polatajko, H. J., Davis, J., Steward, D., Cantin, N., Amoroso, B., Purdie L., & Zimmerman, D. (2013). Préciser le domaine primordial d'intérêt: l'occupation comme centralité. Dans E. A. Townsend & H. J. Polatajko, *Habiliter à l'occupation : Faire avancer la perspective ergothérapique de la santé, du bien-être et de la justice occupationnelle*. Ottawa: CAOT publications ACE.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67. doi:10.1006/ceps.1999.1020
- Sauvé, L., Debeurme, G., Martel, V., Wright, A., Hanca, G., Fournier, J., & Castonguay, M. (2007). *L'abandon et la persévérance aux études postsecondaires: rapport final*. Fonds québécois de la recherche sur la société et la culture. Repéré à

[http://www.frqsc.gouv.qc.ca/documents/11326/539688/PT\\_SauvéL\\_rapport+2007\\_PRS+université/19ac50cc-6de5-408a-a96b-98e06b72ca2e](http://www.frqsc.gouv.qc.ca/documents/11326/539688/PT_SauvéL_rapport+2007_PRS+université/19ac50cc-6de5-408a-a96b-98e06b72ca2e)

- Schwinger, M., Steinmayr, R., & Spinath, B. (2012). Not All Roads Lead to Rome--Comparing Different Types of Motivational Regulation Profiles. *Learning and Individual Differences*, 22(3), 269-279. doi:10.1016/j.lindif.2011.12.006
- Statistique Canada. (2014). *L'obtention d'un diplôme au Canada : profil, situation sur le marché du travail et endettement des diplômés de la promotion de 2009/2010*. (Publication n°81-595-M). Repéré à <https://www150.statcan.gc.ca/n1/fr/pub/81-595-m/81-595-m2014101-fra.pdf?st=oYblcfL9>
- Wolters, C. A. (2003). Regulation of Motivation: Evaluating an Underemphasized Aspect of Self-Regulated Learning. *Educational Psychologist*, 38(4), 189-205. doi:10.1207/S15326985EP3804\_1
- Wolters, C. A., & Benzon, M. B. (2013). Assessing and Predicting College Students' Use of Strategies for the Self-Regulation of Motivation. *Journal of Experimental Education*, 81(2), 199-221. doi:10.1080/00220973.2012.699901
- Yerxa, E. J. (1998). Health and the human spirit for occupation. *American journal of occupational therapy*, 52(6), 412. doi:10.5014/ajot.52.6.412

## **ANNEXE A**

### **DESCRIPTION DU PROCESSUS EFFECTUÉ POUR LA REVUE DE LA LITTÉRATURE**

Cette revue de la littérature a été effectuée dans trois différentes bases de données, dont ERIC, Educational Source et Academic search. Les mots clés utilisés dans ces bases de données seront s<sub>1</sub> « motivational activities OR motivational strateg\* OR motivational beliefs OR motivational approaches OR motivational abilities OR motivational solutions OR motivational interventions OR motivational theories » AND s<sub>2</sub> « university OR college OR higher education » AND s<sub>3</sub> « students OR undergraduates OR learners OR scholars » AND s<sub>4</sub> « academic performance OR stress\* ». Les critères d'inclusion des articles étaient d'être rédigés en anglais ou en français, d'avoir été rédigés entre les années 2009 et 2019 et ils devront aborder la motivation, plus particulièrement les stratégies de régulation de la motivation, et concerner des étudiants universitaires ou collégiaux. Les critères d'exclusion des articles étaient les suivants : articles qui traitent des étudiants au secondaire ou au primaire, qui n'abordent pas la motivation scolaire ou qui ont été réalisés dans un pays où le système scolaire et l'éducation sont très différents de celle du Canada et des États-Unis. La première sélection des articles a été effectuée avec la lecture des titres, puis la seconde sélection a permis de choisir les articles en fonction de leur résumé. Finalement, la dernière sélection a été réalisée avec la lecture complète des articles et seulement les articles répondant aux critères de sélection ont été retenus. Les articles lus ont été résumés dans un tableau comportant le titre, le nom des auteurs, le but de l'étude, la description des participants et les résultats en termes de stratégies de régulation de la motivation et de compréhension du concept de motivation pour favoriser l'engagement scolaire (Annexe B). Seulement les articles qui apportaient une réflexion sur les stratégies de régulation de la motivation des étudiants ont été résumés.

## ANNEXE B

### GRILLE D'EXTRACTION DES ARTICLES RETENUS POUR LA REVUE DE LA LITTÉRATURE

Tableau 2.

*Grille d'extraction pour résumer les articles retenus*

Auteurs, année de publication	But de l'étude	Devis et Participants	Lien avec l'essai	Résultats
Grunschel, Schwinger, Steinmayr et Fries. (2016).	<p>Au total deux études ont été conduites dans cette recherche. Pour la première, le but était la relation entre les différentes stratégies de régulation motivationnelle, la procrastination académique et la performance académique des étudiants universitaires.</p> <p>La deuxième visait à refaire l'étude avec un échantillon différent, en ajoutant les critères cognitifs, affectifs et de bien-être.</p>	<p>Étude empirique</p> <p>Pour l'étude 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recrutement des participants par la liste des courriels et par message personnel sur les réseaux sociaux.</li> <li>- L'échantillon comprenait 419 étudiants, dont 286 femmes et 133 hommes. L'âge moyen était de 24,45 ans. Ils ont tous rempli le questionnaire de façon volontaire et ils pouvaient remporter des coupons dans un tirage.</li> </ul> <p>Pour l'étude 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recrutement des participants par dépliant et par courriels. Aussi, ils ont envoyé des liens du questionnaire dans des groupes spécifiques de procrastination sur Facebook.</li> <li>- L'échantillon comprenait 229 étudiants, dont 177 femmes et 52 hommes. L'âge moyen était de 25,93 ans. Ils ont tous rempli le questionnaire de façon volontaire et ils pouvaient</li> </ul>	<p>Description des différents types de stratégie de régulation de la motivation :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Augmenter l'intérêt envers la tâche (jeu, plaisant)</li> <li>2) Augmenter la signifiante (liens entre tâche et vie)</li> <li>3) Maîtrise de soi (travailler dur pour apprendre)</li> <li>4) Mentalité de performance (importance de bien performer aux tests/examens)</li> <li>5) Évitement de la performance (peur que les autres se moquent de moi sinon)</li> <li>6) Établissement d'objectifs proximaux (en planifiant des objectifs à court terme pour les sous-tâches)</li> <li>7) Autorécompenses (après, faire une chose plaisante)</li> <li>8) Contrôle environnemental (éviter les distractions)</li> </ol>	<p>Dans l'étude 1, toutes les stratégies de régulation motivationnelles, sauf celle de la peur que les autres se moquent de soi (Évitement de la performance) négativement avec la procrastination académique. Aussi, toutes les stratégies, sauf celles sur l'augmentation de sa signifiante personnelle (regarder les connexions avec sa vie et les tâches) et celle sur le contrôle de l'environnement, étaient corrélées positivement avec les notes des étudiants. La relation entre la procrastination académique et les bonnes notes académiques était négative. Tous ces résultats étaient significatifs. Plus les étudiants utilisaient des stratégies de régulation motivationnelle, moins ils faisaient de procrastination.</p> <p>Dans l'étude 2, la stratégie de régulation de la motivation, peur que les autres se moquent de soi (performance self-talk avoidance) corrélait positivement et significativement avec la procrastination académique et toutes les autres corrélait négativement de façon signifiante. La procrastination académique était corrélée négativement et significativement avec les notes des élèves, ainsi qu'avec les mesures affectives/cognitives et le bien-être des étudiants, sauf pour l'activation négative. L'effet le plus important était pour le score total des stratégies de régulation de la motivation, ainsi que pour les stratégies d'amélioration de la signification personnelle, de la maîtrise du dialogue intérieur et de l'établissement d'objectifs.</p> <p>Bref, dans l'étude 2 ils ont confirmé les liens qu'ils avaient trouvés dans l'étude 1.</p>



		remporter des coupons dans un tirage.		
Abdulghani, Al-Drees, Khalil, Ahmad, Ponnampuruma et Amin. (2014).	Explorer les facteurs qui aident les étudiants en médecine à bien performer lors des examens.	Étude ethno phénoménologique Deux groupes de discussion focalisés ont été effectués avec 10 étudiants en médecine pour le premier, puis 9 étudiantes pour le second. La saturation des données a été obtenue avec cet échantillon.	Importance de la motivation intrinsèque et des résultats positifs aux examens pour réussir. Aussi le sentiment d'auto-efficacité personnelle serait déterminant de la réussite des étudiants (Artino et al, 2010).	Quatre thèmes principaux ont ressorti des groupes de discussion focalisés : 1) les stratégies d'apprentissage, 2) la gestion des ressources, 3) la motivation, et la gestion des problèmes non académiques. Ceux-ci ont été subdivisés en 17 sous-thèmes selon ce qui est ressorti dans les groupes de discussion focalisé. 1) Stratégies d'apprentissage : Participation à des conférences et révision rapide de sujets, priorisation des besoins d'apprentissage, apprentissages en petits groupes, apprentissage en profondeur, cartes conceptuelles, autres sources et conseils, apprentissages en laboratoires, apprendre des patients et apprendre de ses erreurs. 2) Gestion des ressources : Gestion du temps et support familial. 3) Motivation : Motivation intrinsèque et résultats aux examens. 4) Gérer les problèmes non académiques : Barrière de langage et stress et maladie.
Engelschalk, Steuer et Dresel. (2017).	Dans cette étude, les chercheurs considèrent que la quantité d'application de stratégies motivationnelles et la qualité de leur implantation sont nécessaires pour favoriser la motivation à apprendre.	L'échantillon était composé de 188 étudiants universitaires en Allemagne qui étaient âgés de 21,8 ans, dont 56,9% étaient des femmes. La majorité des étudiants étudiaient en économie (92 personnes), en mathématique ou bien pour devenir enseignants (92 personnes). Les participants ont reçu une compensation financière.	Description des différents types de stratégie de régulation de la motivation :  1) Augmenter l'intérêt envers la tâche (jeu, plaisant) 2) Augmenter la signifiante (liens entre tâche et vie) 3) Maîtrise de soi (travailler dur pour apprendre) 4) Mentalité de performance (importance de bien performer aux tests/examens) 5) Évitement de la performance (peur que les autres se moquent de moi sinon) 6) Établissement d'objectifs proximaux (en planifiant des objectifs à court terme pour les sous-tâches) 7) Autorécompenses (après, faire une chose plaisante) 8) Contrôle environnemental (éviter les distractions)	La quantité de stratégies motivationnelles utilisée par les étudiants était modérément prédictive de la mesure de l'efficacité lors de situation spécifique, ainsi que de l'effort fourni. Cependant, l'accomplissement académique n'était pas prédit par la quantité de stratégies. Les 3 variables (efficacité lors de situations spécifiques, effort fourni et accomplissement académique) étaient mieux prédites lorsqu'on ajoutait une considération à la qualité de l'implantation des stratégies utilisées.  La qualité des stratégies motivationnelles utilisées a seulement eu un effet direct sur la régulation de l'efficacité.  Contrairement à ce que les chercheurs pensaient, la quantité de stratégies de régulation de la motivation n'avait pas d'effets directs sur l'efficacité, mais il en avait sur l'effort.  Bref, ce qui est important c'est la qualité des stratégies de régulation de la motivation qui sont utilisées par les étudiants, plus que leur application et cela permet de mieux prédire l'accomplissement académique.

Schwinger, Steinmayr et Spinath. (2012).	Comparer les impacts des différents profils de régulation de la motivation sur la dépense d'effort et la réussite avec deux échantillons d'étudiants du secondaire et de l'université en Germanie.	<p>Devis :</p> <p>Étude 1 : 231 élèves du secondaire de la 11<sup>e</sup> et de la 12<sup>e</sup> année. La moyenne d'âge était de 16, 82 ans.</p> <p>Étude 2 : 600 étudiants universitaires, dont 60% étudient en psychologie. Ont dû répondre à un autre questionnaire 4 mois plus tard pour documenter leur niveau d'effort.</p>	<p>Description des différents types de stratégie de régulation de la motivation :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Augmenter l'intérêt envers la tâche (jeu, plaisant)</li> <li>2) Augmenter la signifiante (liens entre tâche et vie)</li> <li>3) Maîtrise de soi (travailler dur pour apprendre)</li> <li>4) Mentalité de performance (importance de bien performer aux tests/examens)</li> <li>5) Évitement de la performance (peur que les autres se moquent de moi sinon)</li> <li>6) Établissement d'objectifs proximaux (en planifiant des objectifs à court terme pour les sous-tâches)</li> <li>7) Autorécompenses (après, faire une chose plaisante)</li> <li>8) Contrôle environnemental (éviter les distractions)</li> </ol> <p>Types de Profil d'utilisation des stratégies motivationnelles: (voir les résultats)</p>	<p>Pour l'étude 1, ils ont ressorti 5 différents profils (orienté vers le but, profil élevé, profil modéré, profil bas et profil centré sur les intérêts).</p> <p>Pour l'étude 2, les profils ressortis ressemblaient beaucoup à ceux de l'étude 1 (orienté vers le but, profil élevé, profil bas, profil de la mentalité de performance et profil centré sur les intérêts).</p> <p>De façon générale, les personnes ayant un profil orienté vers le but s'adaptaient plus que celles qui avaient un profil centré sur les intérêts. De plus ceux qui avaient un profil élevé de stratégies motivationnelles fournissaient plus d'efforts et de meilleurs résultats scolaires que ceux qui avaient un profil bas. Le profil de mentalité de performance était inefficace quant aux efforts fournis et aux résultats scolaires. Aussi le profil évitement de la performance représente une forme douteuse de motivation associée à des résultats mal adaptés tels que l'anxiété aux tests et un faible sentiment d'auto-efficacité académique. Ce type de profil n'encourage pas les étudiants à fournir des efforts et à persévérer. Cependant, il est moins dangereux d'utiliser ces stratégies de régulation de la motivation en combinaison avec d'autres stratégies plus efficaces.</p> <p>Certaines stratégies motivationnelles nécessitent une bonne qualité d'application, comme la stratégie augmenter l'intérêt envers la tâche, tandis que d'autres se font de façon automatique. Cela peut faire en sorte que certains étudiants n'appliquent pas toujours les stratégies de régulation motivationnelle de la bonne façon.</p>
Wolters. (2003).	Évaluer la théorie et faire une recherche empirique sur la régulation de la motivation et son importance pour l'apprentissage autorégulé des élèves.	Conceptualisation des différents concepts tels que : le processus motivationnel, la métacognition et la volition.	<p>Définition de chacune des stratégies motivationnelles :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Autorécompense ;</li> <li>2) Mentalité d'objectifs;</li> <li>3) Augmenter l'intérêt envers la tâche ;</li> <li>4) Le contrôle de l'environnement ;</li> <li>5) Autohandicapant ;</li> <li>6) Contrôle d'attribution ;</li> <li>7) Gestion de l'efficacité ;</li> </ol>	<p>L'utilisation de stratégies de régulation de la motivation par les étudiants a démontré que ceux-ci avec de meilleures stratégies cognitives et métacognitives de l'autorégulation de leur apprentissage.</p> <p>Aussi les étudiants qui utilisent des stratégies de régulation de la motivation, comparativement à ceux qui ne le font pas ont de meilleurs résultats scolaires.</p>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Établissement d'objectifs proximaux</li> <li>- pessimiste défensif</li> <li>- Auto-efficacité</li> </ul> <p>8) Régulation des émotions.</p> <p>Distinction entre la régulation de la motivation et la volition ; entre la motivation et la régulation de la motivation ;</p>	
Engelschalk, T., Steuer, G., & Dresel, M. (2016).	Étude visant à évaluer l'efficacité selon laquelle les étudiants universitaires en enseignement peuvent se motiver lorsqu'ils se retrouvent dans l'une des six situations problématiques ciblées par le modèle 2x3.	Étude empirique. 283 étudiants universitaires dans un programme d'enseignement, dans leur 3 <sup>e</sup> semestre d'université, majoritairement des femmes (75,6%) et d'âge moyen de 21,6 ans.	Le modèle 2x3 ciblait des problèmes d'auto-efficacité ou de valeur accordée à la tâche et ceux-ci étaient séparés entre pré action, action et post-action.	Il est ressorti que pour presque la moitié des étudiants universitaires, l'efficacité de leur régulation de la motivation peut être associée à des problèmes spécifiques motivationnels.
Wolters et Benzon. (2013).	Étude visant à développer un instrument qui peut être utilisé pour évaluer une variété de stratégies de régulation de la motivation. L'Étude visait également à explorer comment les stratégies de régulation de la motivation aux autres dimensions d'autorégulation d'apprentissage (cognitif et stratégies métacognitives et la procrastination).	Analyse factorielle exploratoire. 215 étudiants universitaires d'un programme d'histoire (74%) ou de développement humain (26%). Cet échantillon était composé (46%) d'hommes et de femmes (54%), d'âge moyen de 20, 3 ans. L'échantillon était majoritairement d'Asiatique (30%), Afro-Américain (20%), Hispanique (23%), Blanc (22%) et autres (5%).	<p>La régulation de l'objectif de performance est la stratégie de régulation motivationnelle qui est ressortie le plus selon les corrélations bidimensionnelles.</p> <p>La procrastination était négativement reliée aux stratégies motivationnelles.</p>	<p>Les résultats de l'étude sont séparés en trois sections. Tout d'abord, pour ce qui est de l'objectif qui était de développer un instrument pour évaluer les stratégies de régulation de la motivation, la structure interne et la régulation des éléments de motivation ont été évaluées à l'aide d'une analyse factorielle exploratoire. Les éléments des six facteurs ont été utilisés pour former des échelles qui ont ensuite été utilisées dans toutes les analyses ultérieures.</p> <p>Ensuite, des comparaisons ont démontré que les élèves utilisaient la réglementation des objectifs de performance, plus souvent que toutes les autres stratégies, et ils s'appuyaient sur l'amélioration de l'intérêt situationnel moins souvent que toute autre forme de régulation de la motivation.</p> <p>Finalement, la force des régressions effectuées pour corrélérer le sexe et le domaine d'étude aux six stratégies de régulation motivationnelle reflète le lien étroit qui existe entre les croyances motivationnelles des étudiants et les stratégies qu'ils utiliseraient pour réguler leurs efforts et persister. Le genre et le cours n'ont</p>

				<p>pas réussi à prédire de manière significative les stratégies sauf pour les objectifs de performance. Les résultats indiquent que les filles et les étudiants du cours d'histoire ont insisté sur la nécessité d'obtenir de meilleures notes afin d'améliorer leur motivation.</p> <p>Les élèves qui considéraient le matériel appris plus important et utile avaient également tendance à utiliser des stratégies pour s'auto-induire, réguler les objectifs de maîtrise, réguler la valeur, et réglementer les objectifs de performance. De même, l'auto-efficacité était un facteur prédictif individuel pour trois des régulations des stratégies de motivation. Les étudiants qui ont exprimé une plus grande confiance en leur capacité à être couronné de succès a tendance à rendre compte de l'utilisation de stratégies de structuration de l'environnement et de la réglementation des objectifs de performance plus souvent que leurs pairs. Il est intéressant de noter que, cependant, les étudiants qui ont indiqué une plus grande confiance en eux ont déclaré avoir utilisé l'intérêt de la situation pour réguler leur motivation moins souvent.</p>
--	--	--	--	---

**ANNEXE C**  
**LETTRE D'INFORMATIONS POUR LES BLOGUEURS**

**Titre du projet de recherche :**

**Les stratégies de régulation de la motivation des étudiants universitaires**

**Mené par :**

[Rousseau, Sabrina, département d'ergothérapie, UQTR]

**Sous la direction de :**

[Briand, Catherine, département d'ergothérapie, UQTR, professeur]

**Préambule**

Votre participation à la recherche, qui vise à mieux comprendre les stratégies de régulation de la motivation utilisées par les étudiants qui s'engagent dans leur programme d'étude serait grandement appréciée. Cependant, avant d'accepter de participer à ce projet, veuillez prendre le temps de lire ce formulaire. Il vous aidera à comprendre ce qu'implique votre éventuelle participation à la recherche de sorte que vous puissiez prendre une décision éclairée à ce sujet.

Ce formulaire peut contenir des mots que vous ne comprenez pas. Nous vous invitons à communiquer avec le chercheur responsable du projet ou avec un membre de son équipe de recherche pour poser toutes les questions que vous jugerez utiles. Sentez-vous libre de leur demander de vous expliquer tout mot ou renseignement qui n'est pas clair. Prenez tout le temps dont vous avez besoin pour lire et comprendre ce formulaire avant de prendre votre décision.

**Objectifs et résumé du projet de recherche**

L'objectif de ce projet de recherche est de décrire les stratégies de régulation de la motivation utilisées par les étudiants universitaires pour maintenir leur engagement dans leur programme d'étude.

**Nature et durée de votre participation**

Votre participation à ce projet de recherche consiste à répondre à quatre questions sur un blogue. Le blogue se déroulera sur une période d'au moins deux jours consécutifs et pouvant aller jusqu'à deux semaines. Le temps nécessaire pour les blogueurs sera d'environ 30 minutes pour la rédaction des commentaires. Aussi, nous vous recommandons de consulter le blogue environ 30 minutes par jour, durant deux jours par semaine, dans vos temps libres pour répondre aux autres blogueurs ou participants

---

qui auraient commenté votre propre commentaire. Les principaux thèmes abordés seront les stratégies utilisées par les étudiants pour conserver leur motivation dans leur programme d'étude, la description de la mise en place de ces stratégies, ainsi que les stratégies utilisées selon les problèmes motivationnels rencontrés (intérêt ou sentiment d'auto-efficacité).

### **Risques et inconvénients**

Aucun risque n'est associé à votre participation. Le temps consacré au projet demeure le seul inconvénient.

### **Avantages ou bénéfices**

En participant à ce projet de recherche, vous contribuerez à l'avancement des connaissances au sujet des stratégies de régulation de la motivation utilisées par les étudiants engagés dans leur programme d'étude.

Également, le fait de participer à cette recherche vous offre une occasion de réfléchir aux stratégies de régulation de la motivation que vous utilisez ou dont vous pourriez bénéficier pour être plus engagé dans votre programme d'étude universitaire.

### **Compensation ou incitatif**

Tirage de deux cartes cadeaux de 10 \$ chez Tim Hortons

### **Confidentialité**

Les données recueillies par cette étude pourront être confidentielles, si vous inscrivez un pseudonyme sur le blogue. Dans le cas contraire, au moment de l'analyse des données, les contenus seront anonymisés afin d'assurer la confidentialité de chaque personne. Les résultats de la recherche, qui pourront être diffusés sous forme d'essai, ne permettront pas d'identifier les participants.

Les données recueillies seront conservées dans une base de données protégée par un mot de passe. Les seules personnes qui y auront accès seront la chercheuse principale et sa directrice de recherche. Toutes ces personnes ont signé un engagement à la confidentialité. Les données seront conservées au département d'ergothérapie pour une durée de cinq ans, puis détruites et ne seront pas utilisées à d'autres fins que celles décrites dans le présent document.

---

### **Participation volontaire**

Votre participation à cette étude se fait sur une base volontaire. Vous êtes entièrement libre de participer ou non, de refuser de répondre à certaines questions ou de vous retirer en tout temps sans préjudice et sans avoir à fournir d'explications.

Le fait de participer ou non n'aura pas de conséquences sur votre dossier académique.

### **Responsable de la recherche**

Pour obtenir de plus amples renseignements ou pour toute question concernant ce projet de recherche, vous pouvez communiquer avec Sabrina Rousseau, l'étudiante responsable de la recherche (sabrina.rousseau@uqtr.ca).

### **Surveillance des aspects éthiques de la recherche**

Cette recherche est approuvée par le comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'Université du Québec à Trois-Rivières et un certificat portant le numéro CER-19-255-07.04 a été émis le 7 juin 2019.

Pour toute question ou plainte d'ordre éthique concernant cette recherche, vous devez communiquer avec la secrétaire du comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières, par téléphone (819) 376-5011, poste 2129 ou par courrier électronique CEREH@uqtr.ca

**ANNEXE D**  
**FORMULAIRE DE CONSENTEMENT POUR LES BLOGUEURS**



*Les stratégies de la régulation de la motivation des étudiants universitaires*

**Engagement de la chercheuse**

Moi, Sabrina Rousseau, m'engage à procéder à cette étude conformément à toutes les normes éthiques qui s'appliquent aux projets comportant la participation des sujets humains.

**Consentement du participant**

Je, \_\_\_\_\_, confirme avoir lu et compris la lettre d'information au sujet du projet *Les stratégies de régulation de la motivation des étudiants universitaires*. J'ai bien saisi les conditions, les risques et les bienfaits éventuels de ma participation. La chercheuse a répondu à toutes mes questions à mon entière satisfaction. J'ai disposé de suffisamment de temps pour réfléchir à ma décision de participer ou non à cette recherche. Je comprends que ma participation est entièrement volontaire et que je peux décider de me retirer en tout temps, sans aucun préjudice.

J'accepte librement de participer à ce projet de recherche.

Participant ou participante	Chercheuse
Signature	Signature
Nom (en lettres moulées)	Nom (en lettres moulées)
Date	Date



**ANNEXE E**  
**FORMULAIRE D'ENGAGEMENT À LA CONFIDENTIALITÉ DES CHERCHEURS**



## Engagement à la confidentialité

Moi, Sabrina Rousseau m'engage à traiter dans la plus stricte confidentialité les données de recherche auxquelles j'aurai accès dans le cadre du projet « Les stratégies de régulation de la motivation des étudiants universitaires » mené par Sabrina Rousseau conformément à toutes les normes éthiques qui s'appliquent aux projets comportant la participation de sujets humains.

A handwritten signature in blue ink that reads 'Sabrina Rousseau'.

---

Étudiante responsable de la recherche

Date : 2019-05-29

Moi, Catherine Briand m'engage à traiter dans la plus stricte confidentialité les données de recherche auxquelles j'aurai accès dans le cadre du projet « Les stratégies de régulation de la motivation des étudiants universitaires » mené par Sabrina Rousseau conformément à toutes les normes éthiques qui s'appliquent aux projets comportant la participation de sujets humains.

A handwritten signature in black ink that reads 'Catherine Briand'.

---

Directrice des travaux de l'étudiante Chercheure  
et professeure UQTR

Date : 2019-05-29

## ANNEXE F CERTIFICATION ÉTHIQUE



Université du Québec  
à Trois-Rivières

Décanat de la recherche et de la création

Le 7 juin 2019

Madame Sabrina Rousseau  
Étudiante  
Département d'ergothérapie

Madame,

J'accuse réception des documents corrigés nécessaires à la réalisation de votre protocole de recherche intitulé **Les stratégies motivationnelles des étudiants universitaires** en date du 2 juin 2019.

Vous trouverez ci-joint votre certificat portant le numéro (CER-19-255-07.04). Sa période de validité s'étend du 7 juin 2019 au 7 juin 2020.

Je vous invite à prendre connaissance de votre certificat qui présente vos obligations à titre de responsable d'un projet de recherche.

Je vous souhaite la meilleure des chances dans vos travaux et vous prie d'agréer, Madame, mes salutations distinguées.

LA SECRÉTAIRE DU COMITÉ D'ÉTHIQUE DE LA RECHERCHE

FANNY LONGPRÉ  
Agente de recherche  
Décanat de recherche et de la création



Le 18 juin 2019

Madame Sabrina Rousseau  
Étudiante  
Département d'ergothérapie

Madame,

Les membres du comité d'éthique de la recherche vous remercient de leur avoir acheminé une demande de modifications pour votre protocole de recherche intitulé **Les stratégies motivationnelles des étudiants universitaires (CER-19-255-07.04)** en date du 13 juin 2019.

Le comité a accepté les modifications consistant à :

- L'ajout d'une compensation;
- Blogue ouvert sur une période de 2 jours à 2 semaines;
- Adaptation du formulaire d'information et de consentement en conséquence.

Cette décision porte le numéro CER-19-259-08-01.11.

Veuillez agréer, Madame, mes salutations distinguées.

LA SECRÉTAIRE DU COMITÉ D'ÉTHIQUE DE LA RECHERCHE

FANNY LONGPRÉ  
Agente de recherche  
Décanat de la recherche et de la création